
هونەری چێشتلێنان
تارا ئەمین سەپان
چاپی دووەم
بە دەستکارییەوە
DVD


منتدى إقراء الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان

بەڕێوەبەری گشتی: ئارامی مەلا محەمەد

ناونیشان: سلێمانی، شەقامی ئیبراهیم پاشا، فولکەی گۆزەکان، نزیك ناوەندیی ڕۆژهەڵاتی کوڕان.

پەیوەندی: 07701974656 - 07501590032 - 07731974646 - 07501696369

Email: bookadiban@gmail.com

Facebook: https://www.facebook.com/eadiban/

ناسنامەی کتێب

ناونیشان: هونەری چێشتلێنان.

نووسەر: تارا ئەمین سەپان.

بابەت: چێشتلێنان.

دیزایین: ئارام مەلا محەمەد.

هەڵەچن: موحەممەد قارەمان.

پەخشانگە: ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

ساڵی چاپ: 2020 میلادی چاپی دووەم.

ە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان، ژمارەی سپاردنی (1900) ساڵی 2019) پێ دراوە، ئەم کتێبە لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبانە،



دەستپێک

پێش هەر وتەیەک، گرنگە دوو خاڵ لە بەرچاو بگرین:

١- دروستکردنی خواردن هونەرە.

٢- خواردن چێژە، پاشان تێربوون.

بۆ ئەوەی جەستەیەکی تەندروست و ساغمان هەبێت، پێویستە گرنگی تەواو بە هونەر و شێوازی دروستکردنی خواردنەکانمان بدەین.

وەک دەزانین، لە شەو و ڕۆژێکدا -بەلایەنی کەمەوە- سێ ژەم پێویستمان بە خۆراکە، ئەگەر بەردەوام زانیاریی نوێمان نەبێت لەسەر شێواز و هونەری دروستکردنی خواردن، ئەو کات ژەمەکانمان دەبنە کۆمەڵێ خواردنی هەزاربارە! لەم حاڵەتەدا، هەم خۆمان دەبینە کابان و شێفێکی دەستوپێسپی، هەم خێزانەکانمان ڕادێن بە خواردنی کۆمەڵێک ژەمی دووبارە و نەخوازراو! لە هەموو ئەمانەیش گرنگتر بۆ شێف و کابانی ماڵ، یەک خاڵە، دەکرێت نهێنیی سەرکەوتنیش بێت: خۆشەویستی و عەشق بۆ دروستکردنی خواردن! وەک تەواوی بوارەکانی تری ژیان، دروستکردنی خواردنیش پێویستە بەوپەڕی

چێـژ و عەشـقەوە دروسـت بکرێـت، چونکـە گرنگیـدان بـە کارەکـەت، چێژێکی تـەواو بـە خواردنەکـە دەبەخشـێت و، دەبێتـە مایـەی ڕازیبوونی ئەو کەسـانەی خواردنەکەیـان پێشـکەش دەکەیـت. چێژوەرگرتن لـە خواردنەکەت، ئاسـوودەیت پـێ دەبەخشـێت. بـە پێچەوانەیشـەوە، هەر گلەیـی و گازندەیـەک دەبێتـە مایەی ماندووبـوون و ئـازاری دەروونـی بۆ خۆت!

خاڵێکـی گرنگـی تـر، مەرج نییـە ئێمە کە خواردن دروسـت دەکەین، پێداویسـتی زۆر و جۆراوجـۆر و تایبەتمـان لە بەردەسـتدا بێت بۆ ئـەوەی تام و چێژی زیاتر بـە خواردنەکانمان بدەین، نەخێـر، بە پێچەوانەوە دەتوانین بە کەمترین کەرەسـتە و سـادەترین پێداویسـتی، تامێکی تایبەت بـە خواردنەکانمان ببەخشـین، ئەوەیش پێویسـتیی بە ئارامگرتن و سـەلیقە و لێهاتوویی هەیە.

خاڵێکی تر کە پێویستە بوترێت، کرانەوەمانە بە ڕووی دنیادا.

وەک دەزانیـن بـە هۆی هۆکارەکانـی ڕاگەیانـدن و سۆشـیال میدیاوە ئـاگاداری تـەواوی گۆڕانکارییەکانـی جیهانیـن. بـە هەزاران کەناڵی تەلەفیزیۆنـی گرنگی بە گواسـتنەوەی شـێوازەکانی خـواردن و دروسـتکردنی دەدەن، بـە هەزاران پەیج و ئەکاونـت تەرخـان کـراوون بـۆ هەمـان مەبەسـت. ئەمەیـش نـرخ و گرنگـی خواردندروسـتکردنمان بـۆ دەردەخـات.

لـەم سۆنگەیەیشـەوە، بەنـدە وەک ژنـە کوردێک، چەندیـن سـاڵە وەک ئەرکێکی مرۆیـی، نیشـتیمانی و کـوردەواری و، پاشـانیش خولیـاو و حـەزی خـۆم لـەو بـوارەدا، سـەرەتا بـە ئەکاونتێک بە نـاوی "خواردنی کـوردی" و، پاشـانیش بە هۆی داخوازیـی زۆر و خولیـای هاوڕێیانەوە، کردمان بـە پەیجێک و فراوانترمان کرد. ئێسـتا خۆشـبەختانە خاوەنی "سێ‌سـەد و دە هەزار" لایکە! بەردەوامیش لە زیادبووندایـە. لـەم بوارەدا هەرچیمـان پێ کرابێت، درێغیمان نەکردووە. بەشـێکی زۆری کاتی خۆم بەم کارە بەخشـیوە و زۆریش ئاسـوودەم. کە دەبینم سـوودێک بـە هاونیشـتیمانییەکانم دەگەیەنم، تـەواوی ماندووبوونەکانـم لەبیر دەچنەوە.

بۆ زیاتر سـوودگەیاندن بە ئێوەی خۆشەویست، ویسـتمان خزمەتەکە بگوازینەوە بـۆ نێـو دونیای کتێبیش، دەخوازم ئەم کتێبەی بەردەسـتتان لە ئاسـت ڕازیبوونی ئێـوەی ئازیـزدا بێت. بە هیوام سـوودی تەواوی لـێ ببینـن و، خواردنەکانتان پڕ ببێـت لە چێژ.

سفرە و خوانتان لێوڕێژ بێت لە بەختەوەری و ئاسوودەیی!

تارا ئەمین سەپان / ١٧ / ٤ / ٢٠١٨



به قەڵەمی مامۆستا ئەمین سەپان

دەمێکە خوازیارم وەک باوکێکی دڵسۆز بەچاوی خۆم بەرهەمی دەستوپەنجەی نەوەکانم ببینم، هەریەکەیان لە بوارێکی تایبەتدا وەک نووسەر و شاعیر و پەروەردەکەر خەریکی تاوتوێکردن و شەنوکەوکردنی بەرهەمەکانیانن: "تارا" کە نۆبەرەی باوکێتی، زەمەنێکە بەئاواتەوەیە لە بواری زیندووکردنەوە و ڕازاندنەوەی سیمای بەها جوانەکانی کەلتوری نەتەوەیی خواردنە کوردەوارییەکاندا بە شێوەیەکی سەرنجراکێش ڕۆحی سەردەمییانەی وەک ڕواڵەت بکات بە بەریاندا و تام و چێژی ئەو خواردنانە وەک خۆیان بهێڵێتەوە و، ئامادەکردن و پێشکەشکردن و جۆری پێناسەی خواردنە کوردیەکان دەقاودەق بە زمانێکی پاراوی کوردانە لە ڕێگەی پەیج و یووتوبی تایبەت بە خۆیەوە ڕاستەوخۆ بڵاو بکاتەوە و ببێتە میوانی سەرجەم خانەوادەکانی کورد لە هەرکوێیەک بن... بەوەشەوە نەوەستاوە، زۆر گرنگی بە خواردنە بیانییەکانیش داوە، ئەوەی لەگەڵ کلتوری ئێمەدا دەگونجێت یا هاوسەنگە: ئامادەکردنی موقەبلات و زەڵاتە و شیرینی... هتد. ئەمانەیش بە شێوەیەکی سەردەمییانە، جۆرێکی ترن لە هونەری خواردەمەنی.

پێم وایە "تارا" توانیویەتی لەم بوارەدا کەلێنێکی گەورە پڕ بکاتەوە. هەرچەندە لە بواری شیعر و نووسیندا توانایەکی بەرچاوی هەیە، بەڵام بیرۆکەی سەرهەڵدانی ئەم کارە بە بەهایە بووەتە جێگەی سەرنج و ڕەزامەندیی خانمان و کەیبانووانی کۆمەڵگەی کوردەواری.

چاپکردنی کتێبی "هونەری چێشتلێنان،" خۆی لە خۆیدا دوای چاوەڕوانییەکی زۆر، دەبێتە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەند، بە تایبەتی بۆ ئەوانەی کاتیان نییە سوود لە هەموو ئەو خواردنانە ببینن کە ڕاستەوخۆ ئامادەیان دەکات و بڵاویان دەکاتەوە.

بەهیوام کتێبی چاکتر و باشتری بەدوادا بێت.

ئەمین سەپان

18/6/2018

پێڕستی ئەم کتێبە


بەشی یەکەم
خواردەمەنی

کوبەی برنج بەدۆشاوی تەماتە

پێویستییەکانی برنجەکە:

- برنجی دەنکدرێژ.
- ئاو.
- خوێ.
- دۆشاوی تەماتە.
- بیبەری هاڕاوی سووری شیرین.

ئامادەکردنی:

دۆشاو لەسەر ئاگر بکوڵێنە، برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە هەتا نەرم دەبێت، پاشان بیپاڵێوە، کە سارد بوویەوە کەوچکێک بیبەری هاڕاوی سووری شیرینی تێ بکە و جوان بیشێلە.

پێویستییەکانی ناوەکەی:

- قیمەی بێ چەوری.
- پیاز و کەرەوز.
- زیرە.
- تێکەڵە.
- ئاڵەت "بیبەری ڕەش" بیبەری توون.
- زەردەچەوە.
- زەنجەفیلی بۆدرە.

ئامادەکردنی:

جوان سووری بکەرەوە و با سارد ببێتەوە، پاشان بیپانکە بە کوبە و لە ڕۆندا سووری بکەرەوە.



کفته بە سمید

کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ سمید.
- خوێ.
- ئاو.
- زیرە.
- کاری.
- نیو کیلۆ قیمەی بێ چەوری.
- پیاز.
- کەرەوز.
- خوێ.
- تێکەڵە.
- بیبەری ڕەش.
- شلەکە نۆک.
- سلق.
- دۆشاوی تەماتە.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

- سمید و خوێ و زیرە و کاری تێکەڵ بکە و وردە وردە ئاوی پێوە بکە و بیشێلە.
- قیمە و پیاز سوورەکەوە و خوێ و داودەرمانەی تێ بکە و کەرەوزی تێ بکە دایبنێ تا سارد ببێتەوە.
- هەمووی دروست بکە.
- ڕۆن گەرم بکە و سلقی تێدا سوور بکەرەوە و دۆشاوی تەماتە، خوێ و ئاوی تێ بکە و نۆکی کولاو با بکولێت و کفتەکانی تێ بکە تێکی مەدە هەتا خۆی بگرێت، ئەوەندە بکولێت بزانی نەرم بووە و خەست ببێتەوە.



کفتەی برنج

پێویستییەکانی هەویری کفتەکە:



- کیلۆیەک برنجی خڕ یان ورتکە یان کوردی.
- نیو کیلۆ قیمەی بێ چەوری.
- کوپێ برویش بۆ ناسکی بەپێی ئارەزووە تێکردنی خوێ .
- زیرە.

پێویستییەکانی ناوەکەی:



- کیلۆیەک قیمەی بێ چەوری.
- چوار پیازی گەورە.
- دەسکێک کەرەوز.
- 200 گرام کشمیش.
- 200 گرام بادەم.
- 200 گرام گوێز.

پێویستییەکانی شلەکەی:



- نۆکی کوڵاو.
- سڵق.
- ڕۆن.
- دۆشاوی تەماتە.
- ئاو و خوێ.

ئامادەکردنی: برنجەکە شەو بیکەرە ئاو و بەیانی بیپاڵێوە و بە خەڵات وردی بکە، تیکەڵی قیمەکەی بکە و خوێ و کاری و زیرەکەی تێ بکە، برویشەکە تۆزێک ئاوی پیوە بکە بیکەرە ناوی، جوان جارێکی تر بیشێلە بە خەلاتەکە.

ناوەکەی: قیمەو پیازەکە جوان سوور بکەرەوە و داودەرمان و خوێی تێ بکە کەرەوزەکە ورد بکە و تێی بکە، خوێ، زیرە، هێلی کوتاو، بیبەری ڕەش و بیبەری سوور و تێکەڵەی تێبکە، بادەم و کشمیش و گوێزی تێ بکە و دایبنێ سارد بێتەوە، جوان هەویری کفتەکە بکەرەوە و قیمە سوورەوکراوەکەی تێ بکە جوان خڕیکە و هەوای ناوەکەی دەربکە، شلەکەی بۆ دروست بکە ڕۆن و سڵقە وردکراوەکە سوور بکەرەوە و دۆشاوی تەماتە و خوێ و نۆکی کوڵاو و ئاوی تێ بکە، کەشلەکە کوڵا کفتەکانی تێ بکە و دەستکاری مەکە تا پێنج خولەک پاشان تێکی بدە و با جوان بکوڵێت.

کوبەی برنج



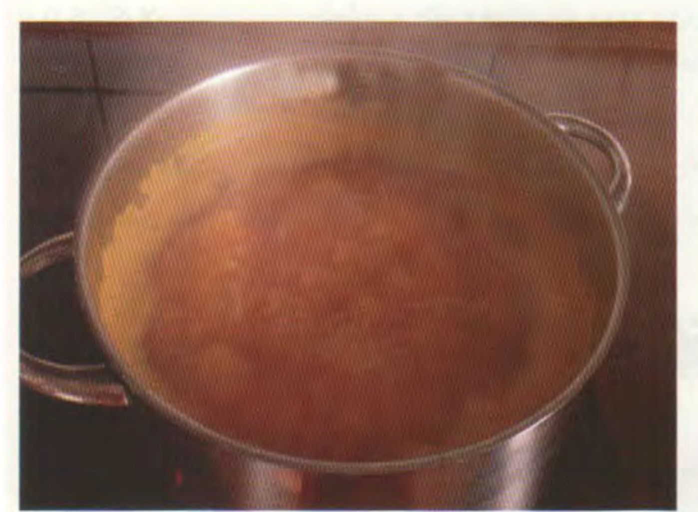


کەرەستەکان:

- برنج.
- خوێ.
- ئاو.
- زەردەچەوە.
- قیمە.
- کەرەوز، پیاز.
- کشمیش.
- بادەم.
- خوێ.
- زیرە.
- تێکەڵە.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سوور بۆ سوورکردنەوەی ڕۆن.



ئامادەکردنی:



1. ئاو و خوێ و زەوردەچەوە بخەرەسەر ئاگر با بکوڵێت.
2. برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە با بکوڵێ تا نەرم دەبێت، پاشان بیپاڵێوە بە سەبەتەیەکدا و دایبنێ تا سارد ببێتەوە.
3. قیمە و پیازەکە بە یەکەوە سوور بکەرەوە و کەرەوز و داودەرمان و خوێی تێ بکە پاشان کشمیش و بادەمەکە تێ بکە و دایبنێ تا سارد ببێتەوە.
4. برنجەکە بە دەست جوان بیشێلە تاوەکوو هەویری لێدێت.
5. برنجەکە بکەرە گونکی ورد و بە تەنکی بیکەرەوە و پڕی بکە لە قیمە و سەرەکەی قەپات بکە و هەوای ناوەکەی دەربکە بە هەردوو دەستت ئەم سەرو ئەوسەری کوبەکە باریک بکەوەوە هەوڵ بدە هەموو کوبەکان یەک قیاس بن جوانترە.
6. لە ناو ڕۆندا سووری بکەرەوە، با ڕۆنەکە بکەوێت بەسەریدا.

کوبەی ڕەنگاوڕەنگ







کەرەستەکان:

- برنج.
- ئاو.
- خوێ.
- ڕەنگ.
- زەردەچەوە.
- قیمە.
- پیاز.
- خوێ.
- کەرەوز.
- بادەم.
- کشمیش.
- تێکەڵە.
- زیرە.
- بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. ئاو و خوێ بخەرە سەر ئاگر کە کوڵا برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە تا دەکوڵێت و نەرم ببێت و بیپاڵێوە کەمێک سارد بوویەوە بیکە بە چەند بەشێکەوە.

2. هەر بەشێک کەمێک ڕەنگی تێ بکە و بیشێلە بەشێکی بەسپی بهێڵەوە و بەشێکی زەعفەران یان زەردەچەوە جوان بیشێلە.

3. قیمە و پیازەکە سوور بکەرەوە و کەرەوز و بادەم و کشمیشی تێ بکە و خوێ و داوەرمانەکە با سارد بێتەوە.



4. هەویرەکە بکەرە گونکی بچووک و بە تەنکی بیانکەرەوە پریان بکە لە قیمە، بە جوانی دروستی بکە .

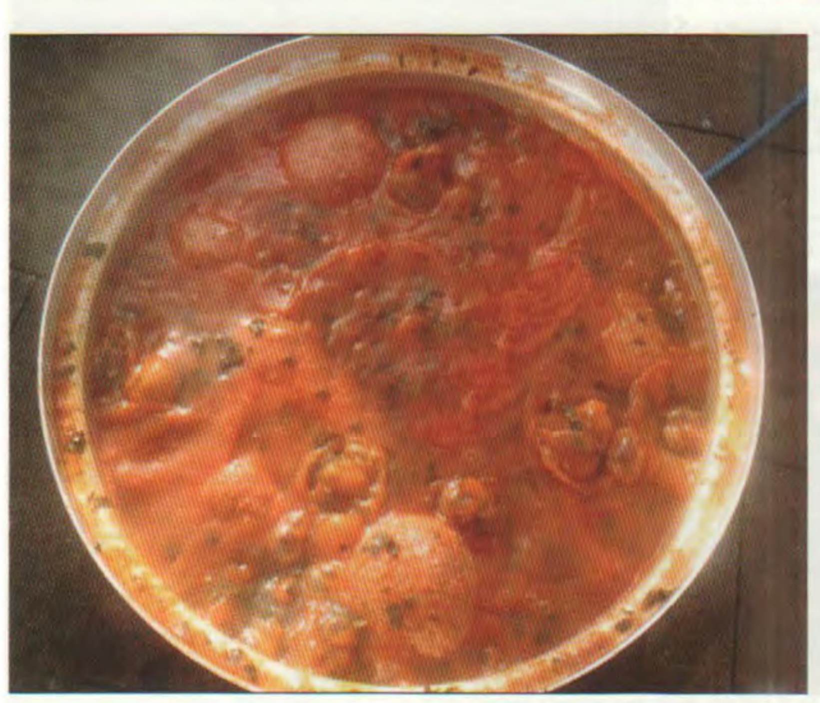
5. لە ڕۆندا سووری بکەرەوە یا ڕۆن بکەوێت بەسەریدا.

کفتەی برنج سابون کەران



پێویستییەکانی هەویرەکە:

- کیلۆیەک برنجی کوردی.
- نیو کیلۆ قیمەی بێ چەوری قیمەی گوێرەکە یان مانگا.
- کوپێک برویش بۆ ناسکی.
- خوێ.
- زیرە.
- زەردەچەوە.



پێویستییەکانی ناوی کفتەکە:

- کیلۆیەک قیمەی بێچەوری.
- قاپێک پیاز.
- دەسکێک کەرەوز.
- کوپێک کشمیش.
- کوپێ کاکلە گوێز.
- کوپێ بادەم.
- خوێ.
- زیرە.

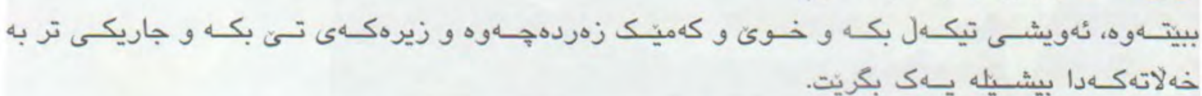
- تێکەڵە.
- بیبەری ڕەش.
- هێلی هاڕاو.

پێویستییەکانی شلەکەی:

- نۆک.
- سلق.
- دۆشاوی تەماتە.
- خوێ.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. برنجەکە بۆ ماوەی شەوێک بکەرە ئاو پاشان بیپاڵێوە و بە خەلاتە تۆزێک وردی بکە لەگەڵ قیمەکەدا تێکەڵی بکە بڕوێشەکە تۆزێک ئاوی پێوە بکە با نەرم ببێتەوە، ئەویشی تیکەڵ بکە و خوێ و کەمێک زەردەچەوە و زیرەکەی تێ بکە و جاریکی تر بە خەلاتەکەدا بیشێلە یەک بگرێت.



2. قیمەکە سوور بکەرەوە و پیازەکەی لەگەڵدا سوور بکەرەوە، کەرەوزی وردکراوی تێ بکە، خوێ و داودەرمان و بادەم و کشمیش گوێزەکەی تێ بکە و سوور ببیتەوە و دایبنێ سارد ببێتەوە.
3. شلەکەی کەمێک ڕۆن، سلقەکە ورد بکە و تییدا سوور بکەرەوە و دۆشاوی تەماتە و خوێی تێ بکە نۆکی کوڵاوی تێ بکە و ئاو با جوان گەرم بێت بە هیواشی کفتەکانی تێ بکە تێکی مەدە هەتا خۆی بگرێت.





کوبەی پەتاتە بەکفتە وەزیری بەڕێگەی جیاواز



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک پەتاتە.
- چارەکی کیلۆیەک قیمە.
- دوو پیازی گەورە.
- کەرەوز یان مەعدەنوس.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- کوپێک بوقسمات بۆ پەتاتەکە.
- کوپێک بقسومات بۆ قیمەکە. کوپێک بوقسومات بۆ سوورکردنەوە.
- دوو هێلکە بۆ ڕووەکەی.
- زیرە واتە کەموون.
- بیبەری توون.
- کەرەوزی وشک.

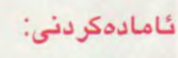
ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکە لە ئاودا دەیکوڵێنیت بۆ ماوەی دوو خولەک پاشان پاکی دەکەین و وردی دەکەین با سارد ببێتەوە.
2. پیازەکە لە ڕنەی گەورە دەدەین کەرەوزەکە ورد دەکەین.
3. پەتاتەکە، نیوەی پیازەکە و نیوەی کەرەوزەکە، یەک کوپ بقسوماتەکە و خوێ و بیبەری ڕەش بە جوانی دەشێلیت.
4. قیمە و کەرەوز و پیازەکە و خوێ و بیبەری ڕەش و کوپێک بقسومات بە یەکەوە جوان دەیشێلین دەیکەینە تۆپی وردورد و لە فڕندا دەیبرژێنین باسارد بێتەوە.
5. پەتاتەکەیش دەکرێتە بەشبەش وەک کوبە و هەر بەشێک یەک کفتە وەزیری تێ دەکەین و جوان دایدەخینەوە و خڕی دەکەینەوە.
6. لە قاپێکدا دوو هێلکە و خوێ و بیبەری ڕەش و کەرەوزی وشک و بیبەری سووری تیژی تێکەڵ دەکەین.
7. لە قاپێکدا کوپێک بوقسمات و خوێ و کەرەوزی وشک و بیبەری تیژ و بیبەری ڕەش تێکەڵ دەکەین.
8. ڕۆن لەسەر ئاگر گەرم دەکەین، کوبەکان هەڵدەکێشین لە گیراوەی هێلکەکە پاشان لە گیراوەی بوقسماتەکەدا دەیکەینە ڕۆنە گەرمەکە تا سوور دەبێتەوە.

کوبەی برنج لە شێوەی کوبەی بروێشی موسڵ

پێویستییەکانی:

- برنج.
- خوێ.
- زەردەچەوە.
- قیمە.
- کەرەوز.
- پیاز.
- بیبەری توون.
- زیرە.
- تێکەڵە.



ئامادەکردنی:





1.ئاو و خوێ زەردەچەوە بخەرەسەرئاگر گەرم بوو برنجەکە بشۆرەوە و بیکەرە ناو ئاوە کوڵاوەکە کە نەرم بوو بیپاڵێوە و جوان بیشێلە.

2 قیمە و پیاز سوور بکەرەوە و کەرەوزی تێ بکە و خوێ و داودەرمانی تێ بکە سوور ببێتەوە پاشان با سارد ببێتەوە.

3 لە بەینی دوو نایلۆندا بیکەرەوە و قیمەکەی بە تەنکی بخەرەسەر لایەکی و بیدەرەوە بەسەریدا و قەراغەکانی جوان بنوسێنە بە یەکەوە بە قاپێک بیبرە با هەموویان یەک قیاس بێت. لە رۆندا سووری بکەرەوە.





کفتەی دۆخەوا بە هێلکە



کەرەستەکان:

- برویش.
- ماست.
- تەرەپیاز.
- هێلکە.
- پیازی وشک.
- کەرەوز.
- خوێ.
- ڕۆن.
- زەنجەفیلی هاڕاو.
- ئالەت واتە بیبەری ڕەش.
- کاری.
- زەردەچەوە.



ئامادەکردنی:

1. برۆیشـــەکە کەمێک خـــوێ و کەمێک کاری تێ دەکرێت وردەوردە بە ئاو دەشـێلدرێت.

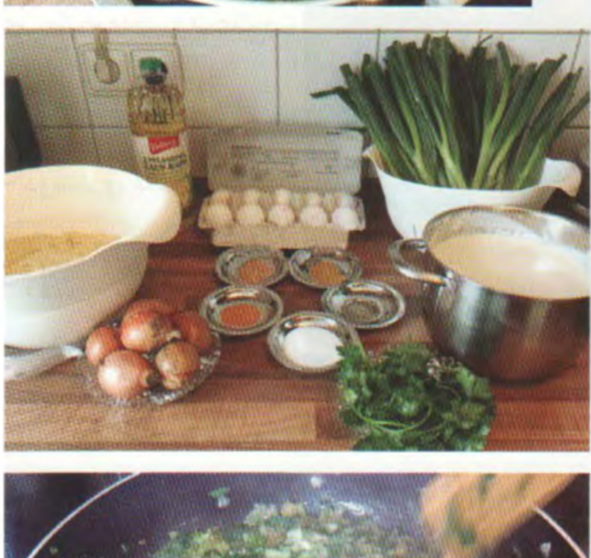
2. ئامادەکردنـــی نـــاوی کفتەکـــە: ڕۆن لەگـــەڵ پیـــاز و تەرەپیـــاز و کـــەرەوز ســـوور دەکریتەوە پاشـــان هێلکەی تـــێ دەکرێـــت و خـــوێ و داودەمانەکـــە بـــە جوانـــی تێک دەدرێـــت هەتـــا ســـوور دەبێتەوە.

3. کفتـــەکان وردورد دروســـت دەکرێـــت و جـــوان پـــڕ دەکرێـــت لـــە هێلکـــە و پیـــازە ســـوورەوکراوەکە هەتـــا هەمـــووی تـــەواو دەبێـــت.



4. ئامادەکردنی شـــلەکەی: ڕۆن و پیازەکە کەمێک سوور دەکرێتـــەوە پاشـــان تەرەپیازەکـــەی تـــێ دەکرێـــت خوێ پاشـــان ماســـتاوێکی زۆر خەســـتی بـــۆ دەگیرێتـــەوە تێی دەکرێـــت بـــەردەوام تێـــک دەدرێت بـــۆ ئەوەی ماســـتەکە خـــراپ نەبێـــت کـــە کـــوڵا کفتەکانـــی تـــێ دەکرێـــت هەتـــا دەکوڵێت.

5. ئەم کفتەیە بە قیمەیش دەکرێت لەجیاتی هێلکە.









کفتەی برویش لەشێوەی کوبە

کەرەستەی هەویری کفتەکە:

- برویش.
- خوێ.
- کەمێک کاری.
- ئاو.





کەرەستەی ناوی کفتەکە:

- قیمە.
- پیاز.
- کەرەوز.
- بادەم.
- کشمیش.
- خوێ.
- کاری.
- بیبەری رەش.
- تێکەڵە.
- زیرە.

کەرەستەکانی شلەکەی:

- سلق.
- نۆک.
- دۆشاوی تەماتە.
- خوێ.
- رۆن.

ئامادەکردنی:

1. برویشەکە وردەوردە ئاوی پێوە دەکەیت دایدەپۆشی برویشەکە نەرم ببێتەوە، دەیشتوانیت یەک جار ئاوی تێ بکەیت و ئاوەکەی لا ببەیت هەمووی دایپۆشی نەرم ببێتەوە.
2. کە زانیت نەرم بووە خوێ کەمێک کاری تێدەکەیت و جوان دەیشێلی ئەوەندەی بزانی خۆی گرتووە.
3. قیمە و پیازەکە لە کەمێک رۆندا سوور دەکەیتەوە پاشان خوێ و داودەرمان و کەرەوز و بادەم و کشمیشەکەی تێ دەکرێت دادەنرێت سارد ببێتەوە.
4. کفتەکان دەپێچیتەوە لە شێوەی کوبە.
5. سلقەکە دەشۆیتەوە وردی دەکەیت لە کەمێک رۆندا سووری دەکەیتەوە و دۆشاوی تەماتەی تێدەکەیت سوور بوویەوە نۆکی کوڵاوی تێدەکەیت و ئاوی گەرم و خوێی تێ دەکرێت و کە کوڵا کفتەکانی بە هێواشی تێ بکە و تێکی مەدە هەتا خۆی بگرێت زانیت نەرم بووە و خەست بێتەوە کوڵانی زۆری ناوێت کفتەی برویش، بۆیە نابێت ئاوی زۆری تێ بکەیت.

كفتەی بڕوێش



کەرەستەکان:

- بڕوێش، قیمە.
- کەرەوز، پیاز.
- گوێز، بادەم.
- کشمیش، خوێ.
- ڕۆن، دۆشاوی تەماتە.
- سلّق، نۆک.
- زیرە، تێکەڵە.
- بیبەری سوور، بیبەری ڕەش.
- زەردەچەوە.

ئامادەکردنی:

1. بروێشـەکە چەند جارێک تەڕ دەکرێت و سـەری دەگیرێت، پاشـان خوێ و زیرە و کەمێک و زەردەچەوە تێکەڵ دەکەیت، جوان دەیشـێلیت تا خۆی بگرێت.
2. قیمـە و پیـاز سـوور دەکرێتـەوە و بـادەم و کشـمیش و گوێـز و کـەرەوزی تـێ دەکرێـت و خوێ و داودەرمانـەکان جـوان سـوور بیێتـەوە و سـارد بیێتەوە.
3. دەیپێچیتەوە بەو شێوە و بەو قەبارەی کە دەتەوێت.
4. سـلّق و کەمیـک ڕۆن سـوور دەکرێتـەوە و دۆشـاوی تەماتە و نـۆک و ئاوی تێ دەکرێـت، خوێ هەتا دەکولێت.
5. کفتەکانـی تـێ دەکرێـت وازی لێ دەهێنین دەسـتی بۆ نابەیت هەتـا خۆی بگرێت سـەری مەنجەڵەکەش نابێت بگریت.

جۆرێک لە فەلافل



کەرەستەکان:

- قاپێکی گەورە نۆکی خوساو.
- دوو لق تەڕە پیاز.
- دوو چڵ نەعن.
- نیو دەسک مەعدەنوس.
- خوێ.
- سیر.
- کەمێک سۆدە.
- یەک پیاز.
- زەنجەفیل لەسەر ئارەزوو.
- زیرە واتە کەموون.
- بیبەری توون.
- تێکەڵە.



ئامادەکردنی:

1. نۆکەکە پێشتر دەکرێتە ئاو تا بە تەواوی دەخوسێت و نەرم دەبێت.
2. بەمەکینەی گۆشت لەگەڵ کەرەستەکانی تردا ورد دەکرێت.
3. خوێ و داودەرمانەکەی تێ دەکرێت سۆدەکەیش جوان تێکەڵ دەکرێت.
4. دەکرێتە تۆپی خڕخڕ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.
5. دەتوانیت پێش سوورکردنەوە نیوەی بخەیتە فریزەر.



فەلافل







کەرەستەکان:

- 250 گرام نۆکی وشک.
- دوو لق تەرەپیاز.
- کەرەوز.
- پیازێک.
- دوو دەنک سیر.
- سێ لق نەعنا.

ئامادەکردنی:

1. نۆکەکە بکەرە ئاو تا بە تەواوەتی گەش دەبێتەوە.
2. لەگەڵ کەرەستەکان بیکە بە مەکینەی گۆشتدا و با جوان ورد ببێت.
3. خوێ، زیرە، تێکەڵە و بیبەری ڕەش تێ بکە.
4. بیکە بە گونکی بچوک و لە ڕۆندا سووری بکەرەوە.



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ قیمەی مەڕ یان بەرخ.
- چوار پیازی مامناوەند.
- یەک تەماتە. کەرەوز.
- یەک پەتاتە.
- دوو کەوچک دۆشاوی تەماتە.
- پێنج کەوچک ئارد.
- خوێ. زیرە واتە کەموون.
- تێکەڵە. بیبەری ڕەش.



ئامادەکردنی:

1. کەرەوزەکە بە جوانی ورد دەکرێت.
2. تەماتەکە لە ڕنە دەدرێت پێستەکەی فڕێ دەدرێت.
3. پەتاتەکە لە ڕنەی ورد دەدرێت ئاوەکەی لا دەبرێت.
4. پیازەکە لە ڕنە دەدرێت ئاوەکەی لا دەبرێت.
5. هەموو کەرەستەکان تێکەڵی قیمەکە دەکرێت لەگەڵ بەهارات و خوێ و دۆشاوی تەماتە و ئاردەکەدا بە جوانی تێکەڵ دەکرێت و دەشێلدرێت.
6. دروست دەکرێت لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە .



پەنجەی پەتاتە



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ پەتاتە.
- یەک هێلکە.
- کوپێک پەنیری لە رنەدراو.
- کوپێک بوقسومات، واتە نان وردکراو یان ئاردی کەنتاکی.
- کوپێک کەرەوز.
- خوێ.
- بیبەری توونی سوور.
- زەنجەفیلی بۆدرە.
- بیبەری رەش.



ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکە بۆ ماوەی بیست خولەک لە ئاودا دەیکوڵێنیت و پاشان پاکی دەکرێت و ورد دەکرێت، دەیشێلیت کە سارد ببێتەوە.

2. هێلک و داودەرمان و کەرەوز و پەنیرەکە و بوقسوماتەکەی تێ دەکەیت و دەیشێلیت لە شێوەی پەنجە بە باریکی دروستی دەکەیت و لە بوقسومات هەڵی دەکێشیت و لە فرندا دەیبرژێنیت.







پەتاتە بە سپێناخ و پەنیر



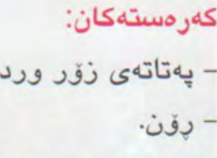
کەرەستەکان:

- پەتاتە.
- سپێناخ.
- پەنیری لە رنەدراو.
- خوێ.
- شیری کرێمی.
- بیبەری رەش.
- بیبەری سووری توون.
- کەمێک سیری وشک.

ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکە پاک دەکرێت و قاژ دەکرێت ریز دەکرێت لە قاپێکی فرندا.
2. خوێ، بیبەری رەش، بیبەری سوور و سیری پێوە دەکرێت.
3. سپێناخەکە ورد دەکرێت و دەکرێت بەسەریدا و شیری کرێمی پێدا دەکرێت و پەنیر دەکرێت بەرووەکەیەوە.
4. دەکرێتە فرنی گەرمکراو لەسەر پلەی 200 هەتا شیری تێدا نامێنێت و سوور دەبێتەوە.

پەتاتە



کەرەستەکان:

- پەتاتەی زۆر ورد.
- ڕۆن.
- بیبەری سووری شیرینی هاڕاو.
- دەرمانی مریشک.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- ئاڵەتی ڕەش واتە بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. پەتاتـەکان لە ناو ئاودا بۆ ماوەی 15 خولەک بکوڵێنە پاشـان پاکی بکە و بیکەرە ناو قاپێکی فرن.
2. داودەرمـان و ڕۆن و خـوێ بـە هەموویـەوە بکـە و بـۆ ماوەیەکـی کـەم بیکـەرە فرن تۆزێک سـوور ببیتەوە.
3. پاشان لەگەڵ زەڵاتە و گۆشت پێشکەش دەکرێت.

پەتاتە و قیمە



پێویستییەکانی:

- پەتاتە.
- قیمە.
- پیازێک.
- کەرەوز.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- بادەمی قاشکراو.
- زیرە.
- بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکان پاک بکە و هەڵیکۆڵە ناوەکەی سوور بکەرەوە و با سارد ببێتەوە.
2. قیمە و پیاز لە تۆزێک ڕۆندا سوور بکەرەوە و کەرەوز و داودەرمان و خوێی پێوە بکە.
3. پەتاتەکان پڕ بکە لە قیمە، بەم شێوە پێشکەش دەکرێت.

شفتەی پەتاتە



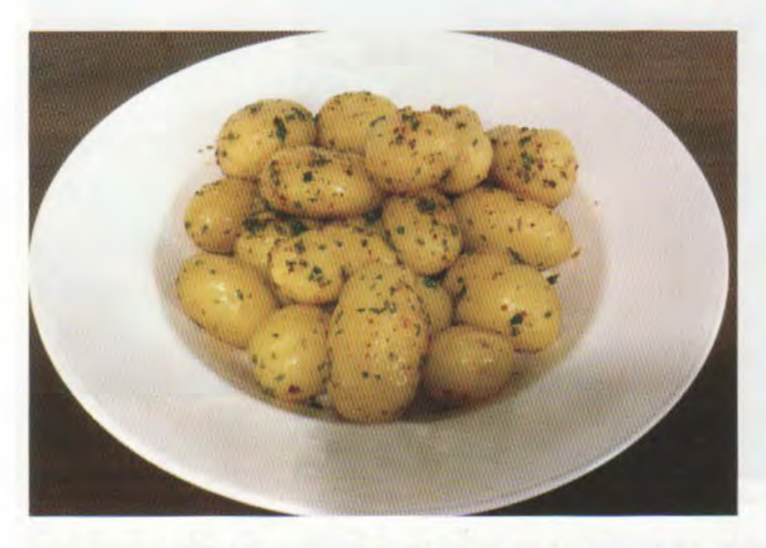
کەرەستەکان:

- سێ پەتاتە.
- کەمێک کەرەوز.
- یەک پیاز.
- یەک هێلکە.
- نیو کوپ بقسومات واتە نانە وردە.
- خوێ.
- زیرە واتە کەموون.
- بیبەری رەش.
- کاری.

ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکە لە ناو ئاودا بۆ ماوەی 20 خولەک دەیکوڵێنیت.
2. پەتاتەکە پاکی دەکەیت و بە جوانی ورد دەکەیت پاشان سارد بێتەوە.
3. کەرەستەکانی تر هەموو تێدەکەیت و دەیشێلیت وەک شفتە دروستیان دەکەیت و لە رۆندا سووری دەکەیتەوە.

پەتاتەی کوڵاو



کەرەستەکان:

- پەتاتە.
- خوێ.
- زەیتی زەیتون.
- کەرەوزی وشک یان نەعنای وشک.
- ئۆریگانۆ.
- جاترە، زەعتەر هەرکامیان بێت.
- کەمێک بیبەری توون لەسەر ئارەزوو.

ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکە بکوڵێنە بۆ ماوەی 20 خولەک پاشان پاکی بکەو بیکەرە قاپێک.
2. خوێ و زەیتی زەیتون و کەرەوزی وشک و کەمیک بیبەری هاڕاوی پێوە بکە.

پەتاتە

کەرەستەکان:

- پەتاتەی ورد.
- ڕۆن.
- خوێ.
- بیبەری شیرینی هاڕاو.
- بیبەری توونی هاڕاو.
- دەرمانی مریشک.

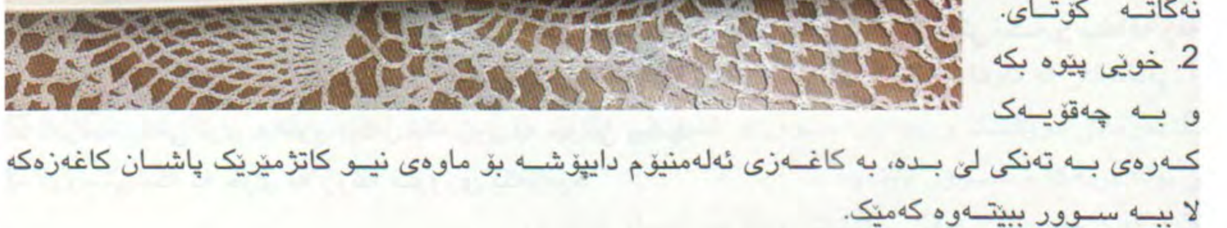
ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکە بشۆرەوە و بۆ ماوەی 15 خولەک لە ئاودا بیکوڵێنە، پاشان پاکی بکە و قاژی بکە بە خڕی.
2. ڕۆن و داودەرمانەکەی پێوە بکە بیکەرە قاپێکی فڕن و با لە فڕندا سوور ببێتەوە.

جۆرێکی تری ئامادەکردنی پەتاتە

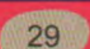
کەرەستەکان:

- پەتاتەی گەورە.
- خوێ.
- کەرە.



ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکان بشۆرەوە لە یەک لاوە قاژی بکە نەگاتە کۆتای.
2. خوێی پێوە بکە و بە چەقۆیەک کەرەی بە تەنکی لێ بدە، بە کاغەزی ئەلەمنیۆم داپۆشە بۆ ماوەی نیو کاتژمێرێک پاشان کاغەزەکە لا ببە سوور ببێتەوە کەمێک.



پەتاتە بە شێوازێکی نوێ



کەرەستەکان:

- پێنج پەتاتە.
- دوو زەردێنەی هێلکە.
- کەوچکێکی زەلاتە خوێ.
- نیو کەوچکی زەلاتە زیرە واتە کەموون.
- کەوچکێکی زەلاتە بیبەری سووری شیرین هاڕاو.
- نیو کەوچکی زەلاتە بیبەری ڕەش واتە ئاڵەت.
- کەوچکێکی چێشتخواردن ئارد.
- کەوچکێکی چێشتخواردن نیشاستە.
- کەوچکێکی چێشتخواردن ئاردی زەڕات واتە گەنمەشامی.
- کوپێک کەرەوزی وردکراو.

ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکە بشۆرەوە و بیکەرە ئاو بۆ ماوەی 20 خولەک بیکوڵێنە و پاشان پاکی بکە و بیدە لە ڕنە بە جوانی.
2. کەرەستەکانی تری هەموو تێکەڵ بکە زۆر بە جوانی بیشێلە.
3. دروستی بکە بە خڕی لە ڕۆندا سووری بکەرەوە.

پەتاتە بەشێوازێکی بەتام



کەرەستەکان:

- پەتاتەی زۆر ورد.
- خوێ.
- ڕۆن.
- بیبەری سووری شیرین.
- دەرمانی مریشک.

ئامادە کردنی:

1. پەتاتەکان لە ئاودا بۆ ماوەی 15 خولەک بکوڵێنە پاشان پاکی بکە.
2. دەرمانی مریشک و بیبەری سووری شیرینی هاڕاو، ڕۆن و خوی تێکەڵ بکە و پەتاتەکەی تێکەڵ بکە و بیکە فڕنەکە و سوور ببێتەوە.
3. لەگەڵ چەند سۆسەیەک پێشکەش دەکریت لەسەر ئارەزوو.

برنجی زەرد بەقۆزی



پێویستییەکانی برنجەکە:

- ڕۆن.
- پیاز.
- برنجی بەسمەتی.
- زەردەچەوە.
- تۆزێک دەرمانی بریانی.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

ڕۆن و پیازەکە سوور بکەرەوە و ئاو و خوێ، دەرمانی بریانی و زەردەچەوەکەی تێبکە و پاشان برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە با ئاوەکە هەڵچنێت کزی کە با دەمبکێشێت.

ئامادەکردنی قۆزیەکە:

گۆشتەکە لە تۆزێک ڕۆندا سوور بکەرەوە و خوێی پێوە بکە و ئاوی گەرمی تێ بکە با بکوڵێت، پاشان با بە ئاوی خۆیەوە وشک بێتەوە و سوور بێتەوە بۆ ڕازانەوە پەتاتە بدە لە ڕنە و سووری بکەرەوە و بادەم و کشمیش سوور بکەرەوە.

برنج بەپڵاو



پێویستییەکانی:

- برنج.
- لەتکەنۆک.
- ڕۆن.
- خوێ.
- لیمەندۆزی.
- نان.

ئامادەکردنی:

1. برنجەکە و لەتکە نۆکەکە بکەرە ناو ئاو و کەوچکێک خوێ و پروشێک لیمەندۆزی دایبنێ بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک.
2. لە مەنجەڵێکدا ئاو و خوێ و پروشێک لیمەندۆزی بکوڵێنە با خوێیەکەی زیاد بێت لەبەر ئەوەی برنجەکە دە پاڵێوین.
3. کە ئاوەکە کوڵا برنجەکە بپاڵێوە و بیکەرە ئاوە کوڵاوەکە کە یەک تۆز کوڵا بیپاڵێوە.
4. لە مەنجەڵێکدا دوو کەوچک ڕۆنی تێ بکە و نانێک بخەرە ناو مەنجەڵەکە و برنجەکە بکە بەسەریدا ڕۆنی بۆ گەرم بکە و بیکە بەسەر برنجەکەدا و سەری بگرە و با بە ئاگرێکی زۆر هێواش دەمبکێشێت.
5. بۆ ڕازاندنەوە کشمیشی بۆ سوور بکەرەوە و گۆشتی بۆ سوور بکەرەوە.

پەردە پڵاو



پێویستییەکانی:

- برنج. نانی هەورامی یان تیری. سنگی مریشک. کفتە وەزیری. شعرییە. بادەم. گوێز. کشمیش. گێزەر. بەزالیا. گەنمەشامی. پەتاتە و نۆک. دەرمانی بریانی. خوێ. زەردەچەوە. تێکەڵە.

ئامادەکردنی:

1. کفتە وەزیرییەکە دروست بکە بە قیمە و تۆزێک ئارد و خوێ و بیبەری ڕەش، بیکە بە گونکی بچووک و سووری بکەرەوە.
2. سنگی مریشکەکە بکوڵێنە لەگەڵ ئاو و خوێدا دوای پارچەپارچەی بکە واتە شی بکەرەوە.
3. شعرییەکە سوور بکەرەوە، پەتاتەکە سوور بکەرەوە، بەزالیا و گێزەرەکە تۆزێ سوور بکەرەوە.
4. گەنمەشامی و نۆکەکە هی قوتووبێت باشتر کوڵاوە، بادەم و کشمیش و گوێزەکە سوور بکەرەوە.
5. برنجەکە وەک پڵاو لە ئاو و خوێ زەرد بکە.
6. مەنجەڵێک بهێنە چەوری بکە و نانەکەی بە ناودا رابخە برنج و کەرەستەکان و داودەرمانەکە تێکەڵ بکە و بیکەرە سەر نانەکە و ڕۆنی گەرم بکە بەسەریدا نانەکە بە جوانی بدەرەوە بەسەریدا و چەوری بکە بیکەرە فڕن با جوان دەمبکێشێت و نانەکە سوور بێتەوە پاشان هەڵی گێڕەوە.

برنج بە شعرییە و زەڵاتە و خواردنی چینی

پێویستییەکانی بۆ برنجەکە:

- ڕۆن.
- شعرییە.
- برنج.
- خوێ.
- ئاو.

پێویستییەکانی زەڵاتەکە:

- خەیار.
- گێزەر.
- کاهوو.
- تور.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.

پێویستییەکان بۆ خواردنی چینی:

- گەنمەشامی.
- مەعکەرۆنی.
- گۆشتی مریشک.
- بیبەری سەوز.
- سۆیا سۆس.
- بیبەری توون.

ئامادەکردنی برنجەکە:

ڕۆن و شعرییەکە سوور بکەرەوە و خوێ و ئاوی تێ بکە و برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە تا ئاوەکە هەڵمژێت، کزیکە دەمبکێشێت.

ئامادەکردنی خواردنی چینییەکە:

گۆشتەکە بکوڵێنە و سوور بیێتەوە بە ئاوی خۆیەوە مەعەرۆنییەکە نەرم بکە پاشان لەگەڵ بیبەر و گەنمەشامی و گۆشتەکە تێکەڵی بکە، سۆیا سۆسی تێ بکە و جوان بە یەکەوە بکوڵێت.

برنج بە گێزەر



کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ برنجی بەسمەتی.
- دوو گێزەری گەورە.
- دوو کەوچک خوێ.
- یەک پیاز.
- پیاڵەیەک ڕۆن.
- سێ پەداخ و نیو ئاو.

ئامادە کردنی:

1. ڕۆن و پیازەکـە سـوور دەکرێتـەوە گێزەرەکـە لە ڕنە دەدرێت بـە باریکی و درێژی تێـی دەکرێ جوان تێـک دەدرێـت خوێ و ئاوەکەی تـێ دەکرێت وازی لێبێنـە تا دەکوڵێت.
2. برنجەکە دەشۆرێتەوە دەکرێتە ناوی با ئاوەکە هەڵبچنێت، کز دەکرێت تا دەمبکێشێت.
3. کشمیشی بۆ سوور دەکرێتەوە و سنگی مریشک یان هەر گۆشتێک بتەوێت.

برنج بە شویت



کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ برنجی بەسمەتی.
- سێ پەرداخ و نیو ئاو.
- 250 گرام بەزالیا.
- 250 گرام پاقلەی سەوز.
- دەسکێک شویت.
- یەک پیاز.
- یەک کەوچک و سێ چارەکی کەوچکێک خوێ.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و خوێ و بەزالیاکەی تێ بکە پاشان ئاو.
2. پاقلە و شویتەکەی تێ بکە با بکوڵێت.
3. برنجەکە بشۆرەوەو تێی بکە ئاوەکەی هەڵچنی کزی بکە با دەمبکێشێت.

برنجی ڕوبەهەنار بە پەراسوو



کەرەستەکانی برنجەکە:

- سێ پەرداخ برنج. دوو کەوچکی گەورە خوێ. یەک کەوچک دۆشاوی خورما. سێ پەرداخ و چارەکێک ئاو. یەک پیاز. پیالەیەک ڕۆن. نیو پیالە ڕوبەهەنار.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیازەکە سوور دەکرێتەوە ئاو و ڕوبەهەنار و دۆشاوی خورما و خوێیەکەی تێ دەکرێت تا دەکوڵێت.

2. برنجەکە دەشۆرێتەوە و دەکرێتە ناوی هەتا ئاوەکەی هەڵدەچنێت پاشان کز دەکرێت تا دەمبکێشێت.

کەرەستەکانی قۆزی پەراسووەکە:

- کیلۆیەک پەراسو.
- ئاو.
- خوێ.
- کەمێک ڕۆن.

ئامادە کردنی:

گۆشتەکە دەشۆرێتەوە و لە کەمێک ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و خوێی پێوە دەکرێت ئاوی گەرمی تێ دەکرێت، کز دەکرێت هەتا دەکوڵێت پاشان کە کوڵا ئاگرەکەی کز دەکرێت.

برنجی ڕوبەهەنار بە ڕانی قاز



کەرەستەکانی برنجەکە:

- سێ پەرداخ برنج. دوو کەوچکی گەورە خوێ. یەک کەوچک دۆشاوی خورما. سێ پەرداخ و چارەکێک ئاو. یەک پیاز. کوپی گوێز. پیاڵەیەک ڕۆن. نیو پیاڵە ڕوبەهەنار.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیازەکە سوور دەکرێتەوە ئاوەکەی تێ دەکرێت ڕوبەهەنار و دۆشاوی خورما و خوێ تا دەکوڵێت.
2. برنجەکە دەشۆرێتەوە و دەکرێتە ناوی هەتا ئاوەکەی هەڵدەچنێت پاشان کز دەکرێت تا دەمبکێشێت گوێزەکەی تێ دەکرێت.

ئامادەکردنی ڕانی قازەکە:

ڕانەکە دەشۆرێتەوە و بە ئاوی خوێ و خوێوە سوور دەبێتەوە و ڕەنگی بگۆڕێت پاشان ئاوی تێ دەکرێت دوو گەڵای غار یەک پیاز بە ئاگری هێواش هەتا دەکوڵێت، پاشان ئاگرەکەی زیاد دەکرێت بە ئاوی خوێیەوە سوور ببێتەوە و خەست بێتەوە ئێسقانەکەی لا دەبرێت و بە پارچەی گەورە دەخرێتە سەر برنجەکە. پەتاتەی وردکراوی بۆ سوور دەکرێتەوە کشمیش و بادەم و گوێزی بۆ سوور دەکرێتەوە بۆ ڕازانەوەی.

برنجی پڵاو بە ڕێگەی نەسڵی خۆی



کەرەستەکان:

- برنجی بەسمەتی. ئاو. خوێ. لەتکەنۆک. ڕۆن. کەمێک لیمەندۆزی، یان ئاوی لیمۆ یان خەل. کشمیش. زیرە واتە کەموون. یەک نان.

ئامادەکردنی:

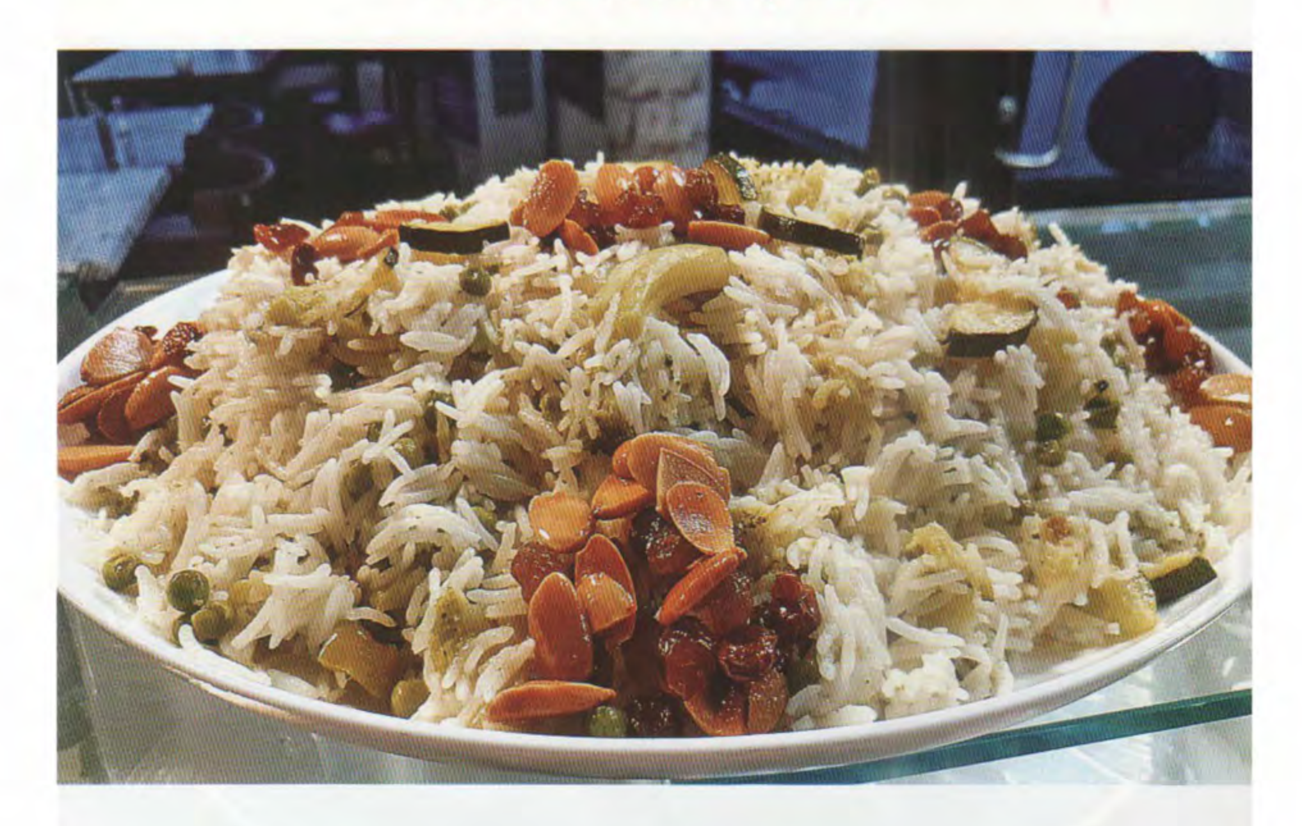
1. برنجەکە و لەتکەنۆکەکە بکەرە ئاو یەک کەوچک خوێ و کەمێک لیمەندۆزی یان کەوچێک خەل یان ئاوی لیمۆ بەلایەنی کەم بۆ ماوەی دوو کاتژمێر.

2. ئاو دەکوڵێنیت، خوێی تێدەکەیت، دەبێت خوێکەی زۆر بێت کەمێک لیمەندۆزی زۆر کەم بۆ ئەوەی برنجەکە جیڕ بێت کە ئاوەکە کوڵا برنجەکە دەپاڵێویت و تێی دەکەیت، یەک دەقیقەیەک بکوڵێت ئەوەندەی دەنکی برنجەکان گەورە بوبێت بیپاڵێوە.

3. کەمێک ڕۆن بکەرە بنی مەنجەڵەکە نانێک بخەرە ناوی، برنجەکە بخەرە سەری، کشمیش و زیرەکەیش پێوە بکە و ڕۆن گەرم بکە و بیکە بەسەریدا و سەری بگرە دەمبکێشێت.

٤. دەتوانی کشمیش و زیرەکە لەگەڵ بادەمدا بەجیا سوور بکەیتەوە بۆی نەیکەیت بەسەریدا بۆ ئەوەی تێکەڵی برنجەکە نەبێت.

برنج بە بڕۆکۆلی و بەزالیا و کولەکە



کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ برنجی بەسمەتی.
- یەک کولەکەی سەوز.
- 250 گرام بەزالیا.
- بڕۆکۆلی 250 گرام.
- یەک پیاز.
- بیبەری سەوزی شیرین.
- یەک کەوچک و سێ چارەکی کەوچکێک خوێ.
- سێ پەرداخ ئاو.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. برنجەکە دەشۆرێتەوە و دەکرێتە ئاوی گەرم بۆ ماوەی دوو کاتژمێر.
2. ڕۆنەکـە گـەرم دەکرێـت پیازەکەی تێ دەکرێت و کەمێک سـوور دەکرێتەوە و بەزالیـا و بڕۆکولییەکە و کولەکـە و بیبەرەکـەی تـێ دەکرێت کەمێک تێکـەڵ دەکرێت خوێ و ئاوەکـەی تێ دەکرێت.
3. برنجەکـە دەپاڵێورێـت دەکرێتـە ئاوەکـە و هەتـا ئاوەکەی تێدا نامێنێت لەسـەر ئاگری خێرا بێت پاشـان کز دەکرێت و سـەری دادەپۆشـرێت هەتا دەمدەکێشـێت .

برنجی ڕوبەهەنار بە پەراسوو و باڵی مریشکی برژاو



کەرەستەکانی برنجەکە:

- سێ پەرداخ برنج. دوو کەوچکی گەورە خوێ. یەک کەوچک دۆشاوی خورما. سێ پەرداخ و چارەکێک ئاو. یەک پیاز. پیاڵەیەک ڕۆن. نیو پیاڵە ڕوبەهەنار. دوو پەتاتە.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیازەکە سوور دەکرێتەوە، ئاوەکەی تێ دەکرێت ڕوبەهەنار و دۆشاوی خورما و خوێ تا دەکوڵێت.
2. برنجەکە دەشۆرێتەوە و دەکرێتە ناوی هەتا ئاوەکەی هەڵدەچنێت پاشان کز دەکرێت تا دەمبکێشێت.
3. پەتاتەکە ورد دەکرێت لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و کەمێک خوێی پێوە دەکرێت.

پەراسووەکە:

پەراسووەکە خۆش دەکرێت بە خەل و خوێ و ئاوی تەماتەیەک پاشان لەسەر خەڵوز دەبرژێنرێت. باڵی مریشک خۆش دەکرێت بە خوێ، بیبەری توون، زەنجەفیلی بۆدرە، خەل، دەرمانی مریشک لەسەر خەڵوز دەبرژێنرێت.

برنجی ڕوبەهانەر بە قەل



کەرەستەکانی برنجەکە:

- سێ پەرداخ برنج. دوو کەوچکی گەورە خوێ. یەک کەوچک دۆشاوی خورما. سێ پەرداخ و چارەکێک ئاو. یەک پیاز. کوپێک گوێز. پیاڵەیەک ڕۆن.
- نیو پیاڵە ڕوبەهەنار.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیازەکە سور دەکرێتەوە ئاوەکەی تێ دەکرێت ڕوبەهەنارو دۆشاوی خورما و خوێ تێ دەکرێت تا دەکوڵێت.
2. برنجەکە دەشۆرێتەوە و دەکرێتە ناوی هەتا ئاوەکەی هەڵدەچنێت پاشان کز دەکرێت تا دەمبکێشێت گوێزەکەی تێ دەکرێت.

ئامادەکردنی قەلەکە: جوان قەلەکە دەشۆرێتەوە و بە ئاوی خۆی و خوێوە ڕەنگی بگۆڕێت و کەمێک سوور ببێتەوە ئاوی گەرمی تێ دەکرێت دوو گەڵای غار و یەک پیازی تێ دەکرێت هەتا دەکوڵێت پاش کوڵان بە ئاوەکەی خۆیەوە کەمێک سوور ببێتەوە.

برنج بە شویت و پاقلە لەگەڵ مریشکی سافیدا

کەرەستەکانی برنجەکە:

- دەسکێک شـویت. کوپێک بەزالیا. دوو کوپ پاقلە، دوو کەوچک خوێ. سـێ پەرداخ برنجی بەسـمەتی. سـێ پـەرداخ و نیو ئاو. ڕۆن نیو کـوپ. یەک پیاز.

ئامادەکردنی:

1. پیازەکـە ورد دەکرێـت و لـە نـاو ڕۆنەکەدا سـوور دەکرێتەوە و خـوێ و ئاو و بەزالیـا و پاقلەکەی تێ دەکرێـت، پاشـان شـویتەکە ورد دەکرێت و تیـی دەکرێت هەتا ئاوەکـە دەکوڵێت.
2. برنجەکـە دەشـۆرێتەوە و تیـی دەکرێـت، هەتـا ئاوەکـەی هەڵدەچنێـت و ئاگرەکەی زۆر کـز دەکرێت، سـەری دەگیرێت دەمبکێشـێت.

کەرەستەکان مریشکەکە:



- مریشک.
- دوو پەتاتە.
- دوو تەماتە.
- دوو پیاز.
- دوو گێزەر. خوێ.
- ئاوی لیمۆ.
- دەرمانی مریشک.
- بیبـەری توونـی هـاڕاو.
- بیبەری سـووری شـیرینی هاڕاو.
- زەنجەفیلی بۆدرە.
- کەمێک ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. مریشکەکە لە سنگەکەیەوە دەکرێتەوە و بە جوانی دەشۆرێتەوە.
2. پەتاتەکـە پـاک دەکرێـت و دەکرێـت بـە دوو کەرتـەوە، تەماتەکـە و پیازەکەیـش بە هەمان شـێوە پاک دەکرێـت و دەکرێـت بـە دوو کەرتـەوە گێزەرەکـە پاک دەکرێـت دەکرێت بە دوو بەشـەوە.
3. هەمـوو داودەرمـان و خـوێ و ئـاوی لیمـۆ و خەلەکـەی تێکەڵ دەکرێت مریشـک و کەرەسـتەکانی لێ هەڵدەکێشـریت، یـان دەکرێتـە کیسـەی فرن یان لەسـەر کاغەزی فـرن دادەنێرت و بە کاغـەزی ئەلەمنیۆم دادەپۆشـرێت و دەخرێتـە فـرن بۆ مـاوەی ٤٥ خولەک لە فرنـدا بێت لەسـەر پلەی 200.
4. پاش ئەو کاتە ئەلەمنیۆمەکە لا دەبریت تا سوور ببێتەوە مریشکەکە.

برنج بە شویت و پاقلە لەگەڵ کفتە وەزیریدا

کەرەستەکانی برنجەکە:

- دەسکێ شویت.
- کوپێ بەزالیا.
- دوو کوپ پاقلە.
- دوو کەوچک خوێ.
- سێ پەرداخ برنجی بەسمەتی.
- سێ پەرداخ و نیو ئاو.
- ڕۆن نیو کوپ.
- یەک پیاز.

ئامادەکردنی:

1. پیازەکە ورد دەکرێت و لە ناو ڕۆنەکەدا سوور دەکرێتەوە و خوێ و ئاو و بەزالیا و پاقلەکەی تێ دەکرێت، پاشان شویتەکە ورد دەکرێت و تێی دەکرێت هەتا ئاوەکە دەکوڵێت.
2. برنجەکە دەشۆرێتەوە و تێی دەکرێت هەتا ئاوەکەی هەڵدەچنێت، ئاگرەکەی زۆر کز دەکرێت و سەری دەگیرێت دەمبکێشێت.

کەرەستەکانی کفتەکە:

- نیو کیلۆ قیمەی بێ چەوری.
- کەوچکێکی زەلاتە خوێ.
- نیو کەوچکی زەلاتە زیرە واتە کەموون.
- کەوچکێکی چا بیبەری ڕەش واتە ئالەت.
- کەوچکێکی چا تێکەڵە یان حەوت دەرمانە.
- کەمێک ئارد لە کاتی پێویستدا.

ئامادەکردنی:

هەموو کەرەستەکان تێکەڵ دەکرێت، ئەگەر قیمەکە چەور بێت ئەوا ئاردی دەوێت چەند کەوچکێک، ئەگەر بێ چەوری بێت نایەوێت، پاشان دەکرێتە گونکی بچووک واتە وەک توپی خڕخڕ سوور دەکرێتەوە، کە برنجەکە پێشکەیش دەکرێت و دەکرێت بەڕووی برنجەکەدا و کشمیش و بادەمیش سوور دەکرێتەوە بۆ ڕووەکەی.

برنج بە شویت و پاقلە لەگەڵ ڕانی مریشکدا

کەرەستەکانی برنجەکە:

- دەسکێک شویت. کوپێک بەزالیا. دوو کوپ پاقلە. دوو کەوچک خوێ. سێ پەرداخ برنجی بەسمەتی. سێ پەرداخ و نیو ئاو. - ڕۆن نیو کوپ. یەک پیاز.

ئامادەکردنی:

1. پیازەکە ورد دەکرێت و لە ناو ڕۆنەکەدا سوور دەکرێتەوە و خوێ و ئاو و بەزالیا و پاقلەکەی تێ دەکرێت، پاشان شویتەکە ورد دەکرێت و تێی دەکرێت هەتا ئاوەکە دەکوڵێت.
2. برنجەکە دەشۆرێتەوە و تێی دەکرێت هەتا ئاوەکەی هەڵدەچنێت ئاگرەکەی زۆر کز دەکرێت و سەری دەگیرێت دەمبکێشێت.
3. کشمیش و بادەم سوور دەکرێتەوە بۆ ڕووەکەی لە کاتی پێشکەشکردن.

کەرەستەکانی مریشکەکە:

- ڕانی مریشک بەس بەشی خوارەوەی ڕانەکە.
- چەند پەتاتەیەکی بچووک.
- دوو تەماتە.
- دوو بیبەر.
- دوو پیاز.
- خوێ.
- دەرمانی مریشک.
- ئاوی لیمۆ.
- بیبەری توون.
- زەنجەفیلی بۆدرە.
- دوو کەوچک خەل.
- دوو کەوچک زەیت.
- بیبەری سووری شیرینی هاڕاو.



ئامادەکردنی:

1. ڕانەکان جوان دەشۆریتەوە و پەتاتەکان بە ساغی پاک دەکرێت، تەماتەکان دەکرێت بە دوو کەرتەوە و پیازەکە پاک دەکرێت دەکرێت بە دوو بەشەوە بیبەرەکە بە ساغی.
2. گیراوەی داودەرمان و زەیت و خەل و ئاوی لیمۆکەی بۆ دەگیرێتەوە و کەرەستە و ڕانەکانی تێ دەکرێت و جوان تێکەڵ دەکرێت.
3. دەکرێتە کیسەی فرن لە فرندا جوان سوور دەبێتەوە.
4. لەکاتی پێشکەشکردنی برنجەکەدا بە شێوەیەکی جوان دەخرێتە سەر برنجەکە.

برنج بە شویت و پاقلە لەگەڵ گۆشت بە قۆزی

کەرەستەکانی برنجەکە:

- دەسکێک شویت.
- کوپێک بەزالیا.
- دوو کوپ پاقلە.
- دوو کەوچک خوێ.
- سێ پەرداخ برنجی بەسمەتی.
- سێ پەرداخ و نیو ئاو.
- ڕۆن نیو کوپ.
- یەک پیاز.

ئامادەکردنی:

1. پیازەکە ورد دەکرێت و لە ناو ڕۆنەکەدا سوور دەکرێتەوە و خوێ و ئاو و بەزالیا و پاقلەکەی تێ دەکرێت، پاشان شویتەکە ورد دەکرێت و تێی دەکرێت هەتا ئاوەکە دەکوڵێت.
2. برنجەکە دەشۆرێتەوە و تێی دەکرێت هەتا ئاوەکەی هەڵدەچنێت، ئاگرەکەی زۆر کز دەکرێت و سەری دەگیرێت دەمبکێشێت.
3. کشمیش و بادەمی بۆ سوور دەکرێتەوە.

کەرەستەکانی قۆزیەکە:

- گۆشتی حەیوان بە ئێسقانەوە باشترە. ئاو. خوێ. دەنکێک سیر. یەک پیاز. یەک بیبەری بچووکی تیژ. یەک کەوچکی زەڵاتە دۆشاوی تەماتە. کەمێک ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە دەشۆرێتەوە و لە کەمێک ڕۆن و کەمێک خوێدا و بە ئاوی خۆی و ڕۆنەکەوە سووری دەکەیتەوە.
2. دوای سوور بوونەوە دۆشاوی تەماتەکە و ئاوی گەرم و کەرەستەکانی تێ دەکرێت، کز دەکرێت هەتا بە جوانی بکوڵێت.
3. پاش کوڵاندن ئاگرەکەی زیاد دەکریت بۆ ئەوەی ئاو و گۆشتەکە خەست بێتەوو و بە ئاوی خۆیەوە وشک بێتەوە و سوور ببیتەوە.
4. لە کاتی پێشکەشکردنی برنجەکە دەکرێتە سەر ڕووی برنجەکە.

برنج بە ماشی ڕەش



کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ برنج.
- دوو کەوچکی گەورە خوێ.
- چوار پەرداخ ئاو.
- یەک پیاز.
- نیو کوپ ڕۆن.
- یەک پەرداخ ماشی ڕەش.
- بادەم بۆ ڕازاندنەوە.
- کشمیش بۆ ڕازاندنەوە.
- 250 گرام قیمە بۆ ڕازانەوە.

دروستکردنی:

1. ماشەکە دەشۆریتەوە دەکریتە ئاو دەکولێنریت بۆ ماوەی 15 بۆ 20 خولەک.
2. برنجەکە دەکریتە ئاو کەوچکێک خوێ و کەوچکێک خەلی سپی واتە سرکە تێی دەکریت.
3. ڕۆن گەرم دەکریت پیازەکە سوور دەکریتەوە خوێ و ئاوی تێدەکریت.
4. ماشەکە دەپاڵێوریت لەگەڵ برنجەکە دەکریتە ئاوە هەتا ئاوەکەی تیدا نامێنێت لەسەر ئاگری هێواش سەری دەگیریت تا دەمدەکێشێت.
5. قیمەکە لەکەمێک ڕۆن سوور دەکریتەوە خوێ و تێکەڵە و بیبەر و کاری و زیرەی پێوە دەکریت.
6. بادەمەکە لە کەمێک ڕۆندا سوور دەکریتەوە و کشمیشەکەی تێ دەکریت.

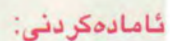
برنجی بە گێزەر و بەزالیا و گەنمەشامی





کەرەستەکان:

- 250 گرام بەزالیا.
- 250 گرام گەنمەشامی.
- 250 گرام گێزەری وردکراو.
- یەک پیاز.
- ڕۆن.
- سێ پەرداخ برنج.
- دوو کەوچک خوێ.
- سێ پەرداخ و نیو ئاو.



ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و گێزەرەکەی تێ بکە کەمێک تێکی بدە.
2. بەزالیا و گەنمەشامییەکەی تێ بکە و تێکی بدە.
3. خوێ و ئاوەکەی تێ بکە و با بکولێت.
4. برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە و با ئاوەکەی هەڵچنێت، کزی بکە تا دەمبکێشێت.
5. بەزالیا و گەنمەشامیەکە خۆیان کوڵاون.



برنج بە بیبەری ڕەنگاوڕەنگ لەگەڵ قۆزی بەماینجەدا



کەرەستەکان:

- بیبەری سوور و سەوز و زەرد و پرتەقاڵی.
- یەک پیاز. برنج. خوێ. ڕۆن. ئاو.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور دەکرێتەوە و ئاو و خوێی تێ دەکرێت، برنجەکە دەشۆریتەوە تێی دەکرێت.
2. ئاوەکەی هەڵچنی بیبەرەکانی بە چوارگۆشە پارچەپارچە دەکرێت و دەکرێتە ناو برنجەکە و تێک دەدرێت.
3. ئاگری کز دەکرێت و سەری دەگیرێت دەمبکێشێت.

ئامادەکردنی قۆزیەکە:

4. گۆشتەکە دەشۆردرێتەوە، لە کەمێک ڕۆندا سوور دەکرێتەوە ە خوێی پێوەدەکرێت.
5. دوو گەڵای غار، پیازێک، دەنکێک سیر، یەک تەماتە، دوو دەنک هێل و کەوچکێکی زەڵاتە دۆشاوی تەماتەی تێ دەکرێت و ئاوی گەرمی تێ دەکرێت.
6. کز دەکرێت بکوڵێت پێش ئەوەی بە تەواوەتی بکوڵێت ئاگرەکەی بۆ زیاد دەکرێت، ئاوەکەی بە خۆیەوە وشک سوور ببێتەوە.

چۆنیەتی لێنانی برنج بە قوبڵی بە شێوەیەکی جیاواز و نایاب



کەرەستەکان:

- بەرنج. لەتکەنۆک. خوێ.
- پیاز. ئاو. ڕۆن.
- قیمە. زیرە.
- بیبەری ڕەش. تێکەڵە.
- خوێ. کشمیش. بادەم.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیازەکە سوور دەکرێتەوە و نابێت زۆر ئاڵ ببێت، پاشان ئاوی و خوێی تێ دەکرێت تا دەکولێت.
2. برنجەکە لەتکەنۆکی تێ دەکرێت و دەیشۆریتەوە و دەیکەیتە ئاوە کوڵاوەکەوە تا دەکوڵێت و ئاوی پێوە نامێنێت پاشان کز دەکرێت تا دەمبکێشێت.
3. بادەمەکە لە ناو ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و کشمیشەکەی تێ دەکرێت لەسەر ئاگر لا دەبرێت بەس بە گەرمی ڕۆنەکە بادەمەکە سوور دەکەیتەوە.
4. قیمەکە سوور دەکرێتەوە و خوێ و کەمێک تێکەڵە و زیرە و بیبەری ڕەشی پێوە دەکرێت.
5. پاش دەمکێشان قاڵبێک قیمە و بادەم و کشمیشەکەی تێ دەکرێت و برنجەکە دەکرێت بەسەریدا و جوان ڕێک دەکرێت و زەختێکی لێ دەکرێت خۆی بگرێت و بە قاڵبی بێتە دەرەوە پاشان هەڵدەگێڕیتەوە.

برنجی پڵاوی ڕۆژانە

کەرەستەکان:

- برنجی دەنک درێژ بەسمەتی.
- ئاو.
- خوێ.
- لیمەندۆزی یان کەوچکێک ئاوی لیمۆ یان کەوچکێک خەل.
- ڕۆن.
- نان.

ئامەدەکردنی:

1. برنجەکە بکەرە ئاو و کەوچکێک خوێ و کەوچکێک خەل بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک.
2. ئاو بکوڵێنە و خوێی تێ بکە و کە کولا برنجە کە بپاڵێوە بیکەرە ئاوە کولاوەکە کەمێک بکوڵێت هەتا دەنکی برنجەکە گەورە دەبێت پاشان بیپاڵێوە.
3. کەمێک ڕۆن دەکرێتە بنی مەنجەڵەکە و نانێک دەکرێتە بنی مەنجەڵەکە و برنجەکە دەکرێتەسەری و ڕۆنی گەرمکراو دەکرێت بەسەریدا و سەری دەگیرێت لەسەر ئاگری هیواش هەتا دەمبکێشێت.





برنج بە شویت بە چەند شێوازێکی جیاواز لە پێشکەشکردن



کەرەستەکان:

- برنجی بەسمەتی.
- یەک پیاز.
- یەک دەسک شویت.
- 250 گرام پاقلەی سەوز.
- 250 گرام بەزالیا.
- خوێ.
- ئاو.
- ڕۆن.



ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و خوێ و ئاوی تێ بکە بە قیاسی برنجەکە.
2. شویتەکە دەشۆریتەوە و ورد دەکریت پاقلەکە ئەگەر پاقلەی قوتوب و بەس بیشۆرەوە و تێی بکە ئەگەر تازەبوو زەردی بکە شویت و بەزالیا و پاقلەکە بکەرە ئاوەکە تا دەکوڵێت.
3. برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە با ئاوەکە هەڵچنێتو کزی بکە ئاگرەکەی با دەمبکێشێت.





برنج بە پڵاو و بەزالیا و بیبەری سەوز



کەرەستەکان:

- پەرداخێ بەزالیا.
- سێ پەرداخ برنج. خوێ.
- یەک بیبەری گەورەی شیرینی سەوز.
- ئاو. ڕۆن. لەتکەنۆک.
- کەمێک لیمەندۆزی یان کەوچکێک سرکە.

ئامادەکردنی:

1. برنجەکە و لەتکەنۆکەکە بکەرە ئاو، کەوچکێک خوێ، کەوچکێک سرکە یان زۆر کەم لیمەندۆزی بۆ ماوەی دوو کات ژمێر لە ئاودا بێت.
2. لە مەنجەڵێک ئاودا دەکوڵێنیت، شەش کەوچک خوێ، کەمێک لیمەندۆزی پاشان برنجەکە ئاوەکەی لا ببە بیکەرە ئاوە کوڵاوەکە و دوو دەقیقە بکوڵێت پاشان بیپاڵێوە.
3. لە کەمێک ڕۆندا بەزالیاکە سوور دەکەیتەوە بیبەرەکەی تێدەکەیت و تێکەڵی برنجەکەی دەکەیت.
4. مەنجەڵەکە کەمێک چەور دەکەیت نانێک دەکەیتە ناوی و برنجەکەی تێدەکەت و ڕۆن گەرم دەکەیت و دەیکەیت بەسەریدا و سەری دەگریت دەمبکێشێت.

برنجی کوردی



کەرەستەکان:

- شەش پەرداخ برنجی کوردی.
- نۆ پەرداخ ئاو.
- چوار کەوچک خوێ.
- ڕۆن.
- ڕۆنی خۆمانە.
- پیاز.
- لەتکەنۆک.

ئامادەکردنی:

1. ئاوی گەرم دەکرێتە برنجەکە هەتا ڕۆن و پیاز و ئاوەکەی دەکوڵێت.
2. ڕۆن و پیازەکە سوور دەکرێتەوە و خوێ و ئاوی تێدەکەیت کە کوڵا برنجەکە دەپاڵێوی تێی دەکەیت هەتا ئاوەکە هەڵدەچنێت و کز دەکرێت دەمبکێشێت.
3. کشمیش و بادەم سوور دەکەیتەوە بۆی.
4. دەستی حەیوان لە کەمێک ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و تەماتەیەک، یەک پیاز. چوار دەنک هێل، چوار دەنک مێخەک، چوار دەنک ئاڵەت، خوێ و دوو گەڵای غار سوور دەکرێتەوە، ئاوی تێ دەکرێت بکوڵێت پاش کوڵان ئاوەکەی بە خۆیەوە وشک بێتەوە پاشان دەیکەیتە فڕن سەری دەگریت بپیشێت.

لێنانی برنج بە نیسکی خڕ



کەرەستەکان:

- کوپێک نیسکی خڕ.
- سێ کوپ برنج.
- یەک پیاز.
- نیو کوپ ڕۆن.
- سێ کوپ و نیو ئاو.
- دوو کەوچک خوێ.

ئامادەکردنی:

1. پێشتر نیسکەکە بکەرە ئاو، پاشان کەمێک بیکوڵێنە کەمێک خوێی تێ بکە زانیت کەمێک نەرم بووە بیپاڵێوە.
2. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و نیسکەکەی تێ بکە و ئاو و خوێکەی تێ بکە.
3. برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە هەتا ئاوی تێدا نامێنێت ئاگرەکەی خێرا بێت، پاشان ئاگرەکە کز بکە و سەری داپۆشە دەمبکێشێت.

برنجی دارچینی بە قیمە

پێویستەکان:

- سێ پەرداخ برنجی بەسمەتی.
- نیو کیلۆ قیمەی بێ چەوری.
- یەک کەوچکی گەورە دارچینی.
- دوو کەوچک خوێ.
- سێ پەرداخ و نیو ئاو.
- پیازێک بەپێی پێویست.
- ڕۆن نیو پیاڵەیەک.



1. ڕۆن و پیاز و قیمەکە جوان سوور بکەرەوە و دارچینی و خوێکەی پێوە بکە.
2. برنجەکە بشۆرەوە و بیکەرە ناو قیمەکە جوان تێکی بدە.
3. سێ پەرداخ و نیو ئاوی گەرمی تێ بکە با هەڵیچنێت کزی بکە و سەری بگرە با دەمبکێشێت.

برنجی بە ماشی ڕەش



کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ برنجی بەسمەتی.
- یەک کوپ ماشی ڕەش.
- دوو کەوچک خوێ.
- یەک پیاز.
- بەپێی پێویست ڕۆن.
- سێ پەرداخ و نیو ئاو.

ئامادەکردنی:

1. ماشەکە یەک کاتژمێر دەکرێتە ئاو.
2. ڕۆن و پیاز سوور دەکرێتەوە خوێ و ئاوی تێ دەکرێت.
3. ماشەکە یەک خولەک دەکوڵێنرێت پاشان دەپاڵێوریت و دەکرێتە ئاوەکە و نیو پەرداخی ئاوی تری تێ دەکەیت با دوو خولەک بکوڵێت پاشان برنجەکەی تێ دەکرێت ئاوەکەی هەڵچنی کز دەکرێت و سەری دەگیرێت دەمبکێشێت.

برنجی سوور و کولەکەی مەحشی و زەڵاتە



پێویستییەکانی:

- برنج.
- خوێ. دۆشاو. ئاو.
- ڕۆن. پیاز.

پێویستی کولەکەکە:

- کولەکەی خڕی بچووک. گۆشتی نەرمە. خوێ. بیبەری توون. ڕۆن.

پێویستی زەڵاتەکە:

- گێزەر. گەنمەشامی. زەیتی زەیتون. خوێ. ئاوی لیمۆ.

ئامادەکردنی:

1. کولەکەکان هەڵیکۆڵە ناوەکەی سووری بکەرەوە و گۆشتی بۆ ورد بکە و سووری بکەرەوە و کولەکەکان پڕ بکە.
2. گەنمەشامی لەگەڵ گێزەری لە ڕندەدراو ، لەگەڵ خوێ و ئاوی لیمۆ و زەیتی زەیتون تێکەڵ بکە.
3. برنجەکە ڕۆن و پیازی بۆ سوور بکەرەوە و دۆشاوی تەماتەکەیشی تێ بکە و سوور ببیتەوە ئاوی تێ بکە برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە و پاشان دەمبکێشێت.

مەحشی بیبەر



کەرەستەکان:

- بیبەری شیرین. برنجی دەنک خڕ.
- کەرەوز. دۆشاوی تەماتە.
- پیاز. تەماتە. ڕۆن.
- خوێ بیبەری تونی هاڕاو.
- لیمەندۆزی.
- زیرە.
- تێکەڵە.
- پەتاتە.

ئامادەکردنی:

١. بیبەرەکان بنەکانی دەبڕیت و ناوەکەی هەڵدەکۆڵدرێت.

٢. پەتاتەکە پاک دەکرێت ئەڵقە دەکرێت بۆ ناو بنی مەنجەڵەکە.

٣. برنجەکە دەشۆرێتەوە و خوێ و داودەرمانی تێدەکرێت، کەرەوز و پیاز و تەماتەکە ورد دەکرێت و ڕۆنەکە گەرم دەکرێت و دەکرێت بەسەریدا و دۆشاوی تەماتەکەشی تێدەکرێت، بیبەرەکانی لێ پڕ دەکرێت.

٤. بە ڕیز دەکرێتە مەنجەڵەکە ئاوی تێدەکرێت دەکوڵێنرێت دەمبکیشێت و سارد بێتەوە.

٥. دەتوانرێت وەک موقەبلات بەکار بێت یان وەک وەجبەیەکی سەرەکی.

لێنانی گەنمەکوتاو وەک برنج بە پەراسووەوە



پێویستییەکانی:

- گەنمەکوتاو.
- پیاز.
- ڕۆن.
- خوێ.
- پەراسوو.

ئامادەکردنی پەراسووەکە:

1. پەراسووەکان دەشۆریتەوە پاشان دەکریتە مەنجەڵێک خوێی پێوە دەکرێت لەسەر ئاگر هەتا بە ئاوی خۆیەوە ڕەنگی دەگۆڕێت پاشان ئاوی گەرمی تێ دەکرێت بە شێنەی بکوڵێت.
2. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و گەنمەکوتاوەکە بشۆرەوە و تێی بکە خوێی پێوە بکە و ئاوی گۆشتەکەی تێ بکە بەپێی قیاسی گەنمەکەت با بکوڵێت کزی بکە تا دەمبکێشێت.
3. پەراسووەکان جوان سوو بکەرەوە بادەمیش سوور بکەرەوە بۆی کاتی پێشکەشکردن پێی بڕازێنەوە.

گەنمە کوتاو



پێویستییەکانی:

- گەنمە کوتاو.
- نۆک.
- گۆشت.
- ڕۆن.
- خوێ.
- زەردەچەوە.
- بیبەری توون.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە جوان لە کەمێک ڕۆندا سوور بکەرەوە و کەمێک خوێی پێوە دەکریت پاشان ئاوی گەرمی تێ دەکرێت بە هێواشی بکوڵێت.
2. گەنمە کوتاوەکە بە جیا نیوە کوڵاو بکە.
3. نۆکەکە بە جیا جوان بکوڵێنە.
4. پاشان گۆشت و گەنمە کوتاوەکە و نۆکەکە تێکەڵ بکە و خوێ و کەمێک زەردەچەوە و بیبەری توون تێکەڵ بکە و بە یەکەوە بکوڵێت و خەست ببێتەوە.

نۆکاو بە مریشک



کەرەستەکان:

- نۆک. مریشک. ئاو. خوێ. ڕۆن. پیاز.
- سۆدە یان پیکنپاودەر.
- گەڵای غار. زەردەچەوە.
- کاری. بیبەری ڕەش.
- بیبەری سووری توون. زەنجەفیلی هاڕاو.

ئامادەکردنی:

1. چەند کاتژمێرێک پێشتر نۆکەکە دەکەیتە ئاو پاشان دەیشۆیتەوە و لەگەڵ ئاو و کەوچکێکی زەڵاتە سۆدەدا دەیکوڵێنیت، کەمێکی مابێت بکوڵێت بە تەواوەتی دەیپاڵێویت و ئاوی پێدا دەکەیت.
2. کەمێک ڕۆن پیازێکی وردکراوی تێدەکەیت و مریشکە کە جوان دەشۆیتەوە و پێسەکەی لا دەبەیت دەیکەیتە ڕۆن و پیازەکە کەمێک سووری دەکەیتەوە، داودەرمانەکەی تێدەکەیت و ئاوی تێدەکەیت.
3. نۆکەکەی تێدەکەیت و با بە یەکەوە بکوڵێت هەتا تام دەگرێت و دەکوڵێت بە یەکەوە و خەست دەبێتەوە.

کەنتاکی بە باڵی مریشک

کەرەستەکان:

- باڵی مریشک.
- خوێ.
- ڕۆن.
- هێلکە.
- بوقسومات واتە نانی وردکراو.
- بیبەری توون.
- کەمێک سەوزەی بۆنداری وشک.
- بیبەری ڕەش.
- زیرە.



1. باڵەکان بکە بەدوو بەشەوە سەری باڵە باریکەکە لا ببە و جوان بشۆرەوە و بیکوڵێنە لەگەڵ خوێدا هەتا دەزانیت کەمێک نەرم بوە بابە ئاوی خۆیەوە وشک بێتەوە.
2. هێلکە و خوێ و کەرەوزی وشک و زیرە و بیبەری سوور و بیبەری ڕەش تێکەڵ دەکرێت.
3. بوقسوماتەکە لەگەڵ خوێ و سەوزەی وشک و بیبەر و زیرەدا تێکەڵ دەکرێت لە قاپێکی تردا.
4. ڕۆن گەرم دەکرێت یەکیەک باڵی مریشکەکە لە گیراوەی هێلکەکەدا هەڵدەکێشرێت پاشان لە گیراوەی بوقسوماتەکە و دەکرێتە ڕۆنەکە سوور ببێتەوە.
5. لە ئەساسدا باڵەکان ناکوڵێنریت بەڵام باشتر و خۆشترە بکوڵێت بەتام تر دەبێت.



قەل



پێویستییەکانی:

- قەل.
- خوێ.
- پیاز.
- دوو گەڵای غار.
- دوو سێ دەنک هێل.

ئامادەکردنی:

1. قەلەکە بشۆرەوە و بیکەرە مەنجەڵێکی گەورە بەبێ ئاو بیخەرە سەر ئاگر، پیاز و خوێ و گەڵای غار و هێلەکەی تێ بکە و بە ئاوی خۆیەوە سوور ببێتەوە پاشان ئاوی گەرمی تێ بکە و بابکوڵێت، با بە ئاوی خۆیەوە وشک و سوور ببێتەوە.

ڕانی قەل



کەرەستەکان:

- ڕانی قەل.
- ئاو یەک پیاز.
- چوار دەنک هێل.
- شەش دەنک ئالەت.
- چوار دەنک مێخەک.
- دوو داری دارچینی.
- خوێ.
- دوو گەڵای غار.

ئامادەکردنی:

1. ڕانەکە جوان دەشۆریتەوە لە کەمێک ڕۆندا سوور دەکرێتەوە ئەوەندەی ڕەنگی بگۆرێت و تام وەرگرێ خوێی پێوەدەکرێت.
2. ئاوی گەرمی تێدەکرێت.
3. پیاز و هێل و دارچینی و مێخەک و ئالەت و گەلای غارەکەی تێ دەکرێت ئاگرەکەی کز دەکرێت بکولێت.
4. کە ڕانەکە کولا ئاگرەکەی زیاد دەکرێت تا ئاوەکەی خەست بێتەوە یەک پیالەی بمێنێت.
5. دەخرێتە سەر کاغەزی فڕن و دادەپۆشرێت دەخرێتە فڕن زۆر بە هێواشی لەسەر پلەی 100 بۆ 150.

مریشکی فڕن بە ساغی



پێویستییەکانی:

- مریشک. تەماتە. گێزەر. پیاز.
- لیمۆ. پەتاتە. داودەرمانەکان:
- زەنجەفیلی هاڕاو.
- بیبەری توونی سوور.
- بیبەری شیرینی هاڕاوی سوور.
- خوێ. دەرمانی مریشک.
- بیبەری ڕەش. خەل.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆیەک. دوو گەڵای غار.

ئامادەکردنی:

1. گیراوەکەی بۆ بگرەوە و مریشک و پەتاتەکە و تەماتە و پاز و لیمۆکەی تێ بکە و چەند کاتژمێرێک تێیدا بێت، پاشان بیکەرە قاپی فڕنی سەرگیراو هەوا نەدات هەر کیلۆیەک مریشک یەک کاتژمێری دەوێت.
2. نیو کات ژمێر پلەی فڕنەکەت 200 بێت نیو کاتژمێری تر 250 بۆ ئەوەی سوور ببێتەوە.

شۆربای برۆکۆلی



کەرەستەکان:

- برۆکۆلی. گەنمەشامی کوڵاو.
- سنگی مریشک. شیری کریمی.
- ئاو پیاز. دوو کەوچک ئارد.
- بیبەری توون. خوێ.
- نەعنای وشک. ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. پیاز و سنگی مریشکەکە ورد دەکرێت و لە ڕۆنەکەدا سوور دەکرێتەوە.
2. برۆکۆلییەکە ورد دەکرێت و لەگەڵیاندا سوور دەکرێتەوە پاشان بە جیا لە کەمێک ڕۆندا دوو کەوچک ئارد سوور دەکرێتەوە و شیری کریمییەکەی تێدەکرێت پاشان ئاوەکە.
3. برۆکۆلی و سنگی مریشکەکە و گەنمەشامییەکەی تێ دەکرێتەوە جوان تێک دەدرێت.
4. خوێ و بیبەری توون و ناعاکەی تێ دەکرێت لەسەر ئاگری مامناوەند بەردەوام تێک دەدرێت تا دەکوڵێت.
5. برۆکۆلییەکە کەمێک زەردی بکرێت و بیکوڵێنرێت کوڵانی زۆری ناوێت لە شۆرباکەدا بەڵام زەردی نەکرێت دەبێت بکوڵێت.

شۆربای نسکی خڕ

کەرەستەکان:

- کوپێک نیسکی خڕ.
- ئاوی گۆشت.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- کەوچکێک ڕۆنی خۆمانە.

ئامادەکردنی:

1. نیسکەکە دەشۆرێتەوە و دەکرێتە ئاوی گۆشتەکە لەگەڵ خوێ و بیبەری ڕەشدا دەکوڵێنرێت هەتا نیسکەکە نەرم دەبێت.
2. پاش کوڵان کەوچکێک ڕۆنی خۆمانە گەرم دەکرێت و دەکرێت بەسەریدا.

شۆربای سەوزەوات



کەرەستەکان:

- گێزەر.
- فاسۆلیای سەوز.
- بەزالیا.
- پەتاتەی پرتەقاڵی.
- کەوەری گەورە قەرنابیت.
- پیاز.
- خوێ.
- دوو تامی شۆربای مریشک.
- بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

کەرەستەکان هەمووی جوان ورد دەکرێت پاشان لەگەمێک ڕۆن سوور دەکرێتەوە و ئاوی تێ دەکرێت لەگەڵ خوێ و بیبەرەکە دوو تامی شۆربا بەمریشک جوان تێکەڵ دەکرێت وازی لێ دێنین هەتا دەکوڵێت.

شۆربای کەرەوز

کەرەستەکان:

- دەسکێک کەرەوز.
- سێ پەتاتە.
- ڕۆن.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ.
- ئاڵەتی ڕەش واتە بیبەری ڕەش.
- پیازێک.

ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکە پاک بکە و وردی بکە.
2. کەرەوزەکە بشۆرەوە و وردی بکە.
3. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و پەتاتەکەی تێ بکە کەرەوزەکەیش پاشان خوێی و بیبەر تێ بکە.
4. ئاوی تێ بکە با جوان بکوڵێت پاشان بە خەڵاتە وردی بکە و ئاوی لیمۆکەی تێ بکە.

شۆربای برنج بە ماست



کەرەستەکان:

- کوپێک برنجی دەنک خڕ.
- دەسکێک شویت.
- چارەکە کوپێک لەتکەنۆک.
- ئاو.
- خوێ.
- دوو پەرداخ ماست.
- ڕۆن دەکەوێتە سەر ڕەغبەت خۆی لە ئەساسدا نایەوێت.

ئامادەکردنی:

1. برنج و لوتکەنۆک و ئاو دەخرێتە سەر ئاگر، شویتەکە ورد دەکرێت و تێی دەکرێت بە هێواشی دەکوڵێندرێت هەتا نەرم دەبێت.
2. دوای نەرم بوون ماستەکە بە خەڵاتە لەگەڵ ئاو و خوێدا وەک ماستاوێکی زۆر خەست تێکەڵ دەکرێت و وردەوردە دەکرێتە ناو برنجە کوڵاوەکە و بەردەوام تێک دەدرێت بۆ ئەوی ماستەکە بە جوانی تێکەڵی بێت و خراپ نەبێت.
3. ڕۆنی ناوێت بەڵام یەکێک پێی خۆش بوو دەتوانێت کەوچکێک ڕۆنی تێبکات.

شۆربای شۆفان



کەرەستەکان:

- پەرداخێک شۆفان.
- ئاوی مریشک یان گۆشت.
- یەک پیاز.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش واتە ئاڵەت.
- بیبەری سوور.
- ئاوی یەک لیمۆ.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیازەکە سوور بکەرەوە و شۆفان و خوێ و داودەرمانی تێ بکە و ئاوی گۆشتەکەی تێ بکە.
2. ئەوەندە بکوڵێت نەرم ببێت و خەست ببێتەوە لە کۆتایدا ئاوی لیمۆکەی تێ بکە.

شۆربای ماش و برنج



کەرەستەکان:

- یەک پەرداخ ماشی ڕەش.
- نیو پەرداخ برنجی دەنک درێژ دوو پیازی گەورە.
- ئاو
- ڕۆن بیبەری ڕەش.
- بیبەری سووری شیرین.
- زەردەچەوە.
- خوێ.
- زەنجەفیلی هاڕاوی وشک.

ئامادەکردنی:

1. ماشە و برنجەکە پێش وەخت دەکرێتە ئاو بە جیا.
2. ماشەکە لەگەڵ ئاودا دەخرێتە سەر ئاگر تا دەکوڵێت و نەرم دەبێت.
3. برنجەکەی تێدەکرێت لەسەر ئاگری مامناوەند هەتا نەرم دەبێت و دەکوڵێت.
4. پاش کوڵان بە خەڵاتە ورد دەکرێت.
5. ڕۆن و پیازەکەی سوور دەکرێتەوە، بەهارات و خوێکەی تێدەکرێت و دەکرێتە ناو شۆرباکە کەمێک بە یەکەوە بکوڵێت وتام بگرێت.

شۆربای پەتاتە و گێزەر و مەعکەرۆنی



کەرەستەکان:

- دوو پەتاتەی گەورە. دوو گێزەر.
- کوپێک گەنمەشامی.
- نیو کوپ مەعکەرۆنی شۆربا بچووک.
- خوێ. ڕۆن.
- زیرە. کاری.
- زەردەچەوە. نەعنای وشک.
- بیبەری سووری توونی هاڕاو. ئاو.

ئامادەکردنی:

1. پەتاتە و گێزەر و پیاز و سیر و زەنجەفیل ورد دەکرێت.
2. لە کەمێک ڕۆندا پیازەکە سوور دەکرێتەوە پێش سوور بوونەوە سیر و زەنجەفیلەکەی تێدەکرێت.
3. پەتاتە و گێزەر و گەنمەشامی تێدەکرێت و تێک دەدرێت.
4. بیبەر و کاری زەردەچەوە و زیرەی تێدەکرێت و ئاوەکەی تێدەکرێت.
5. مەعکەرۆنییەکەی تێدەکرێت نەعناکەیش سەری دەگیرێت تا کەرەستەکان دەکوڵێت و نەرم دەبێت و خەست دەبێتەوە.

شۆربای پەتاتە



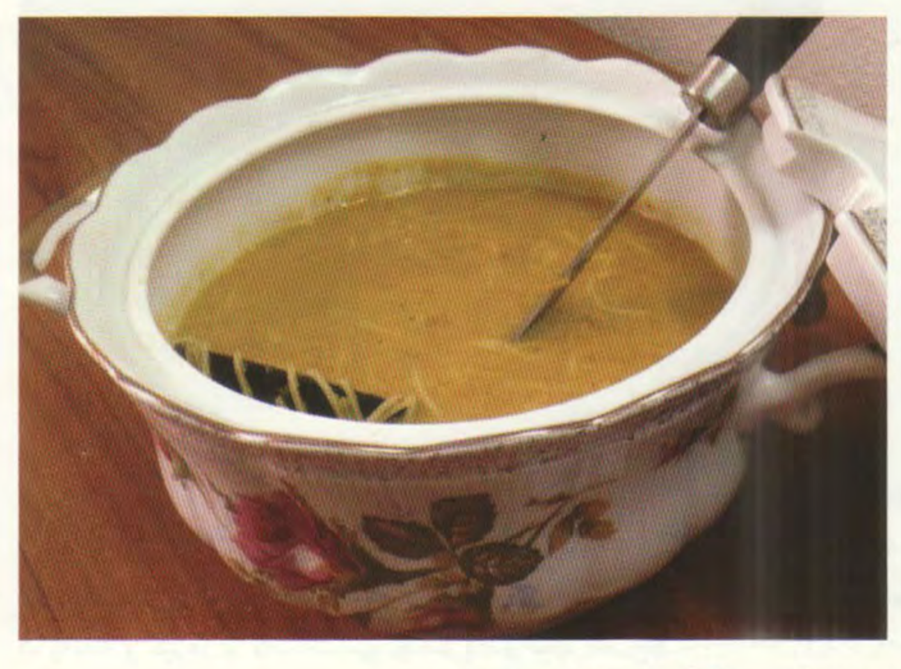
کەرەستەکان:

- سێ پەتاتە.
- یەک پیاز.
- کەمێک ڕۆن.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سووری توون.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیازەکە سوور بکەرەوە و پەتاتەکە ورد بکە و تێی بکە و کەمێک تێکەڵی بکە ئاوی تێ بکە بکوڵێت.
2. خوێ و بیبەری ڕەش و سووری تێ بکە و کە نەرم بوو بە خەڵاتە وردی بکە.

شۆربای نیسک



پێویستییەکانی:

- پەرداخێ نیسک.
- نیو پیاڵە برنجی دەنک خڕ.
- کوپێک شعرییە.
- پیاز.
- خوێ.
- زەردەچەوە.
- بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. نسک و برنجەکە بشۆرەوە و لەگەڵ ئاودا بیکەرە سەر ئاگر تا بە تەواوی دەکوڵێت و نەرم دەبێت.
2. بە جیا پیاز و ڕۆن سوور بکەرەوە و داودەرمان و خوێی تێ بکە و بیکەرە نیسکە کوڵاوەکەوە.
3. کوپە شعرییەکەی تێ بکە و با بە یەکەوە بکوڵێت.

شۆربای کولەکەی گەورەی پرتەقاڵی

کەرەستەکان:

- کولەکەی گەورە یەک کیلۆ.
- خوێ.
- ڕۆن.
- پیازێک.
- ئاوی لیمۆ.
- ئاڵەتی ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. لە ناو کەمێک ڕۆندا پیازی وردکراو و کولەکەی وردکراو کەمێک سوور بکەرەوە و کەمێک ئاوی تێ بکە بە هێواشی نەرم ببێت.
2. کە نەرم بوو بە خەڵات زۆر بە جوانی وردی دەکەیت، خوێ و ئاوی لیمۆ و بیبەری ڕەشی تێ دەکرێت.

شۆربای تەماتە بە شۆفان

کەرەستەکان:

- نیو پیاڵە ڕۆن.
- یەک پیاز.
- یەک گێزەر.
- یەک کەوچک دۆشاوی تەماتە.
- یەک پەرداخ شۆفان.
- نیو کیلۆ تەماتە.
- بیبەری توونی سوور.
- بیبەری ڕەش.
- زەنجەفیلی هاڕاو.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز و گێزەرەکە سوور دەکرێتەوە.
2. تەماتەکە پێسەکەی لا دەبرێت، ورد دەکرێت و تێی دەکرێت لەگەڵ داودەرمان و خوێدا.
3. پاشان دۆشاوی تەماتەکەی تێ دەکرێت و دوو پەرداخ ئاوی تێ دەکرێت و بە خەڵاتە ورد دەکرێت.
4. شۆفانەکەی تێ دەکرێت تێک دەدرێت کەمێک دەکوڵێت تا نەرم ببێت ئەگەر زۆر خەست بوو دەتوانرێت کەمێک ئاوی تێ بکرێت.



نیسکێنە



کەرەستەکان:

- کوپێک نیسک.
- چارەکی کوپێک برنجی دەنک خڕ.
- ئاو.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- زەردەچەوە.
- ڕۆن.
- یەک پیاز.
- چارەکی کوپێک شعرییە.

ئامادەکردنی:

1. نیسک و برنجەکە دەشۆریتەوە و لەگەڵ ئاو دەخرێتە سەر ئاگر هەتا بە جوانی دەکوڵێت و نەرم دەبێت و کەفەکەی دەگیرێت.
2. ڕۆن و پیاز سوور دەکرێتەوە و زەردەچەوە و خوێ و بیبەری ڕەش و بیبەری سووری تێ دەکرێت پاشان شعرییەکەی تێ دەکرێت.
3. ئەوەندە دەکوڵێنرێت هەتا تامی یەک بگرن و شعرییەکە نەرم ببێت.

شۆربای قەرەخەرمان



کەرەستەکان:

کوپێک قەرەخەرمان.
- یەک پیاز.
- ڕۆن.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- بیبەری ڕەش.
- دۆشاوی تەماتە.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و قەرەخەرمانەکە پاک بکە و هەرشتێکی پێوە بێت بیشۆرەوە و تێی بکە.
2. دۆشاوی تەماتەکەی تێ بکە، خوێ و ئاو و بیبەری ڕەش با بکوڵێت تا نەرم دەبێت و خەست ببێتەوە.

شۆربای مریشک

کەرەستەکان:

مریشک.

- مەعکەرۆنی.
- زمانی چۆلەکە.
- کەمێک زەردەچەوە.
- خوێ.
- پیاز.
- کەمێک ڕۆن.
- دوو گەڵای غار.
- بیبەری توون.
- زەنجەفیلی هاڕاو وشک.



ئامادەکردنی:

1. مریشکەکە پێستەکەی لێ دەکرێتەوە و گۆشتە زۆرەکەی لا دەبرێت بەس ئێسقانەکە کەمێک گۆشتی پێوە بێت.

2. ڕۆن و پیاز و مریشەکە بە یەکەوە سوور بکەرەوە و زەردەچەوە و بیبەر و خوێی پێوە بکە و ئاوی تێ بکە بکوڵێت، پیاڵەیەک لە مەعکەرۆنی زمانی چۆلەکەی تێ دەکرێت.

شۆربای برنج بە ماست



پێویستییەکانی:

- یەک کوپ برنجی دەنک خڕ.
- نیو پیاڵە لەتکەنۆک.
- دوو پەرداخ ماست ترش بێت باشترە.
- ئاو.
- خوێ.
- دەسکێک شوێت.

ئامادەکردنی:

1. برنج و لەتکەنۆک و ئاو و شوێتی وردکراو بخەرە سەر ئاگر بە شێنەی بکوڵێت تا برنج و لەتکەکە نەرم دەبێت.

2. ماست و خوێ بگرەوە و زۆر بە خەستی بیکەرە ناو شۆربا کوڵاوەکە، بەردەوام تێکی بدە بە بەدەوامی وردەوردە لەگەڵ تێکدان تێی بکە.

3. کەمێک نان پارچە بکە لە فرندا بیبرژێنە.

خواردنێکی ئاسان و خێرا بۆ منالان



کەرەستەکان:

- دوو پەتاتە. یەک گێزەر. خوێ. زەردەچەوە.
- بیبەری ڕەش. کەمێک ڕۆن.

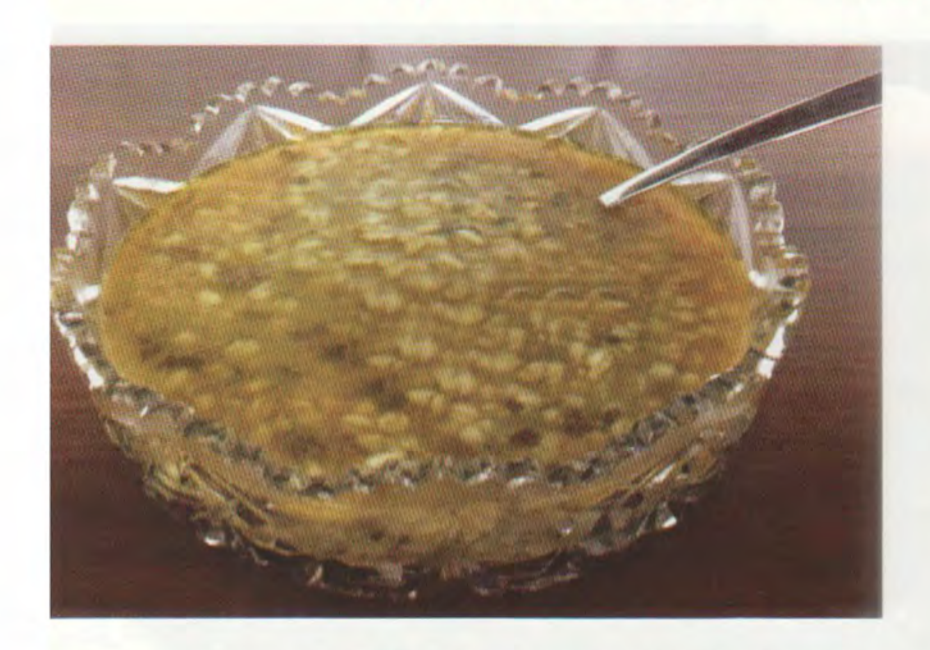
ئامادەکردنی:

1. پەتاتە و گێزەرەکە ورد بکە لە کەمێک ئاودا بیکوڵێنە هەتا نەرم دەبێت.
2. پاشان بە خەڵاتە وردی بکە، بە جوانی ڕۆنەکە لەگەڵ زەردەچەوە و بیبەرەکەدا گەرم بکە و تێی بکە و خوێی تێکە بەپێی پێویست.
3. کەمێک بە یەکەوە بکوڵێت تا خەست دەبێت و تام دەگرن بە یەکەوە.

ئامادەکردنی تۆستەکە:

1. تۆستەکە بە فڵچە زەیتی زەیتونی پێوە بکە، تەماتە بە تەنکی بە ئەڵقە بخەرەسەری.
2. پەنیری لە ڕنەدراوی پێوە بکە.
3. هەر سەوزەیەکی وشک بێت دەتوانیت پێوەی بکەیت وەک جاترە و ئۆریگانۆ و زەعتەر و نەعنا.
4. کەمێک دەخرێتە فرن تا ببرژێت.

شۆربای گەنمە کوتاو بە قیمە و زەردەچەوە



کەرەستەکان:

- 250 گرام قیمە.
- پەرداخێک گەنمەکوتاو.
- خوێ.
- ڕۆن.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سووری توون.
- یەک پیاز.
- ئاو.
- زەردەچەوە.

ئامادەکردنی:

1. پیازەکە ورد دەکرێت لە ڕۆنەکەدا کەمێک تێک دەدرێت قیمەکە دەکرێتە ناوی و بە باشی سوور دەکرێتەوە.
2. زەردەچەوە و خوێ و بیبەری ڕەش و سوور و ئاوی تێ دەکرێت.
3. گەنمە کوتاوەکە دەشۆرێتەوە و تێی دەکرێت با بکوڵێت هەتا نەرم دەبێت و کەمێک خەست دەبێتەوە.

شۆربای مەعکەرۆنی



کەرەستەکان:

- ئاوی مریشک کوپێک.
- مەعکەرۆنی.
- شۆربا ورد.
- خوێ.
- بیبەری سوور.
- بیبەری ڕەش.
- کاری.

ئامادەکردنی:

ئاوی مریشک کوپە مەعکەرەۆنییەکەی تێدەکەیت و داودەرمان و خوێکە دەیکوڵێنیت تا مەعکەرۆنییەکە نەرم دەبێت.

شۆربای پەڵپینە



کەرەستەکان:

- پەڵپینە. کوپێ نیسک.
- نیو پیاڵە برنجی دەنک خڕ.
- دۆشاوی تەماتە. خوێ. ئاو.
- ڕۆن. یەک پیاز.
- کەمێک بیبەر دەکەویتە سەر ئارەزویو خۆت.
- ئـاوی ترشـە سـماق، ئەگـەر پەڵپینـەی کوردی بـوو خۆی ترشـە، ئەگەر کـوردی نەبوو ئاوی ترشـە سـماقی پێویستە.

ئامادەکردنی:

1. نیسک و برنجەکە دەشۆریتەوە و دەخرێتە سەر ئاگر لەگەڵ ئاودا هەتا دەکوڵێت و نەرم دەبێت.
2. ڕۆن گـەرم دەکرێـت پیازەکە ورد دەکرێت و تێیدا سـوور دەکرێتەوە و دۆشـاوی تەماتەی تیدا سـوور دەکرێتەوە.
3. پەڵپینەکـە دەشـۆرێتەوە و ورد دەکریـت لـە پیـاز و دۆشـاوەکەدا کەمێـک سـوور ببێتـەوە ئەوەندەی تێکـەڵ بێـت و کەمێک سـیس ببێت، پاشـان دەکریتە نیسـکە کوڵاوەکە جوان تێکەڵ دەکرێـت، خوێ و ئاوی ترشـەکەی تـێ دەکرێت بـا کەمیـک بکوڵێت هەتا تـام دەگرێت.

شۆربای تەماتە



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک تەماتە.
- یەک پیاز.
- ڕۆن.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- دۆشاوی تەماتە.
- کەوچکێک خەل.
- کەوچکێک شەکر.

ئامادەکردنی:

1. تەماتەکە پێستەکەی لا دەبرێت ڕۆن و پیاز سوور دەکریتەوە و دۆشاوی تەماتەی تێ دەکرێت و هەموو کەرەستەکانی تری تێ دەکرێت.
2. تەماتەکە لە خەڵاتە دەدرێت و تێی دەکرێت دەکوڵێت تا کەمێک خەست ببێتەوە.

شۆربای برنج بەنەعنا و دۆشاوی تەماتە



کەرەستەکان:

- کوپێک برنج.
- نەعنای وشک.
- یەک پیاز.
- دۆشاوی تەماتە.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- ئاو.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و دۆشاوی تەماتەکەی تێدا سوور بکەرەوە و ئاوی تێ بکە.
2. برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە، خوێ و بیبەر و ناعناکەی تێ بکە.
3. با بکوڵێت و خەست ببێتەوە.
4. پێت خۆش بێت دەتوانیت ئاوی لیمۆیەکی تێ بکەیت.

شۆربای مریشک بە مەعکەرۆنی

کەرەستەکان:

- مریشک.
- مەعکەرۆنی.
- پیاز.
- گەڵای غار.
- خوێ.
- زەردەچەوە.
- بیبەر.
- زەنجەبیلی بۆدرە، واتە هاڕاو.

ئامادەکردنی:

1. مریشکەکە دەشۆریتەوەو بەئاوی خۆیەوەو خوێ پیازێ سووربێتەوەو بیبەرەکان و گەڵای غارەکە و زەردەچەوەی تێ دەکرێت پاشان ئاوی تێ دەکرێت.
2. پاش کوڵانی مریشکەکە کوپێ مەعکەرۆنی تێ دەکرێت دەکوڵێنرێ هەتا نەرم ببێت.

شۆربای کولەکەی گەورەی پرتەقاڵی

کەرەستەکان:

- کولەکەی گەورە یەک کیلۆ .
- خوێ.
- ڕۆن.
- پیازێک.
- ئاوی لیمۆ.
- ئاڵەتی ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. لە ناو کەمێک ڕۆندا پیازی وردکراو و کولەکەی وردکراو کەمێک سوور بکەرەوە و کەمێک ئاوی تێ بکە بە هێواشی نەرم ببێت.
2. کە نەرم بوو بە خەڵات زۆر بە جوانی وردی دەکەیت، خوێ و ئاوی لیمۆ و بیبەری ڕەشی تێ دەکرێت.

شۆربای کولەکە بە گێزەر

کەرەستەکان:

- کیلۆیەک کولەکە.
- سێ گێزەر.
- یەک پیاز.
- بیبەری رەش.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.
- رۆن.

ئامادەکردنی:

1. پیازە و کولەکە و گێزەرەکە ورد بکە و لە کەمێک رۆندا کەمێک سوور ببێتەوە، پاشان ئاوی تێ دەکرێت بە هێوشی دەکوڵێت تا نەرم ببێت.
2. پاش نەرم بوون خوێ و بیبەری تێ دەکرێت، بە خەڵات ورد دەکرێت.

شۆربای قارچک و سەوزەوات

کەرەستەکان:



- رۆن چوار کەوچک.
- یەک پیاز.
- نیو کیلۆ قارچک.
- یەک کولەکەی بچووک.
- یەک باینجانی بچووک.
- پیاڵەیەک دەنکی لۆبیا، یان فاسۆلیای تازە.
- کوپێک سنگی مریشکی -سوورەوکراو.
- کوپێک برنجی کوردی یان خڕ.
- ئاو.
- بیبەری رەش واتە ئاڵەت.
- خوێ.
- کوپێ گێزەری وردکراو.

ئامادەکردنی:

1. کەرەستەکان بە یەک قیاس ورد بکە.
2. رۆن و پیاز سوور بکەرەوە و قارچکەکەی لەگەڵدا سوور بکەرەوە، پاشان برنج و کەرەستەکانی تری هەموو تێ بکە و تێکی بدە خوێ و بیبەرەکەی تێ بکە.
3. سنگی مریشکەکە بە جیا سوور بکەرەوە و تێی بکە ئاوی تێ بکە سەری بگرە تا دەکوڵێت.

شۆربای قارچک



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ قارچک.
- یەک کەوچک ئارد.
- دوو کەوچک ڕۆن.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ.
- بیبەری توون.
- بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆنەکە گەرم بکە و قارچکەکەی تێ بکە، کەمێک تێکی بدە و ئاردەکەی تێ بکە و خوێ و بیبەری تێ بکە و جوان تێکی بدە.
2. ئاوی تێ بکە دەتوانیت ئاوی گۆشت یان مریشکیشی تێ بکەیت، تیکی بدە تا کەمێک خەست دەبێتەوە، پاشان ئاوی لیمۆی تێ بکە.

شۆربای پەتاتە بە شعرییە و شویت



کەرەستەکان:

- سێ پەتاتە.
- یەک پیاز.
- ڕۆن.
- ئاو کوپێک.
- شعرییە کوپێک.
- شویت.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش و بیبەری سوور.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیازەکە سوور دەکرێتەوە و پەتاتەکە ورد دەکرێت و تێی دەکرێت، کەمێک تێک دەدرێت ئاوی تێ دەکرێت بە هێواشی بکوڵێت پاشان بە خەڵاتە ورد دەکرێت.
2. شویت و شعرییەکەی تێ دەکرێت خوێ و بیبەری ڕەش و سووری تێ دەکرێت دەکوڵێنرێت هەتا شعرییەکە نەرم ببێت.

شۆربای پەتاتە بە گوێزەر و کەرەوز

کەرەستەکان:

دوو پەتاتە.
- دوو گێزەر.
- چەپکێ کەرەوز.
- کەمێک ڕۆن.
- یەک پیاز.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش و بیبەری سوور.

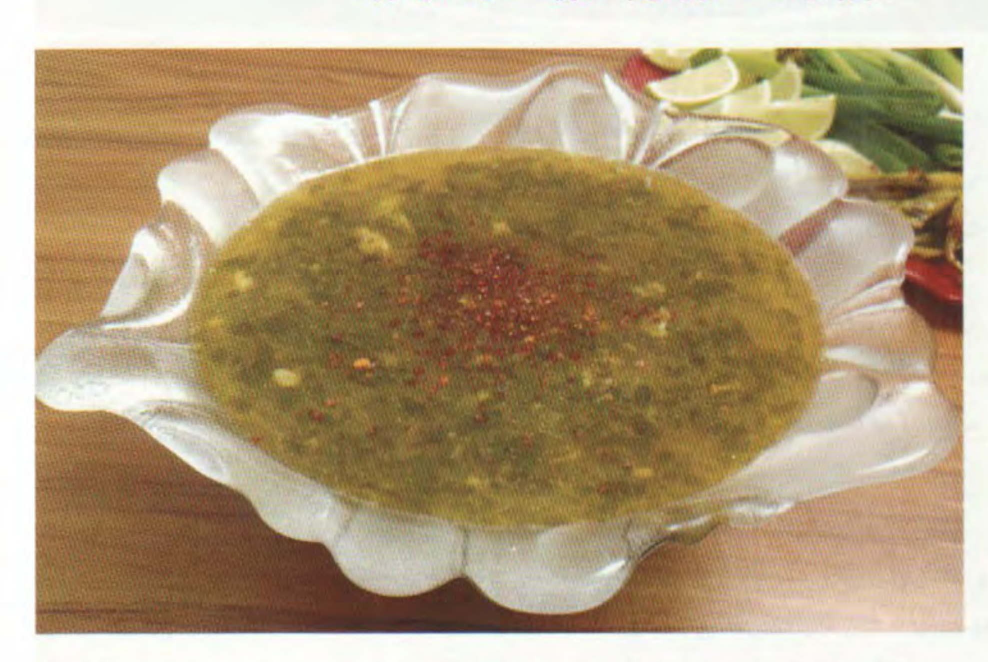


ئامادەکردنی:

1. پیاز و ڕۆنەکە سوور دەکرێتەوە و پەتاتەکە ورد دەکرێت و لەگەڵیدا تێکەڵ دەکرێت و ئاو و خوێ و بیبەری تێ دەکرێت، بە هێواشی بکوڵێت.
2. پاش نەرم بوون بە خەڵات ورد دەکرێت و گێزەری وردکراو و کەرەوزەکەی تێ دەکرێت و دەکوڵێت تا گێزەرەکە نەرم ببێت.

شۆربای مەعکەرۆنی بە مریشک و کەرەوز

کەرەستەکان:



- سنگی مریشک.
- مەعکەرۆنی ورد.
- کەرەوز.
- ئاو.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سوور.
- زەنجەبیلی هاڕاو و وشک کەمێک.
- ڕۆن کەمێک.
- کاری.

ئامادەکردنی:

1. سنگی مریشکەکە ورد دەکرێت بە قیاسی مەعکەرۆنییەکە، لەگەڵ داودەرمان و خوێکەدا لە کەمێک ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.
2. کوپێک مەعکەرۆنی، کوپێک کەرەوزی وردکراوی تێ دەکرێت و ئاوی تێ دەکرێت دەکوڵێنرێت هەتا نەرم دەبێت.

شۆربای کولەکەی گەورە



پێویستییەکانی:

- نیو کیلۆ کولەکە.
- دوو پەتاتە.
- یەک پیاز.
- ڕۆن.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- ئاوی لیمۆ.
- بیبەری ڕەش واتە ئاڵەت.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و کولەکە و پەتاتەکە قاش بکە و تێی بکە، خوێ و بیبەری ڕەش و بیبەری توونی تێ بکە و تێکەڵی بکە.
2. ئاوی تێ بکە با بکوڵێت پاشان بە خەڵاتە شۆرباکە ورد بکە و ئاوی لیمۆی تێ بکە.

شۆربای قەرەخەرمان

کەرەستەکان:

کوپێک قەرەخەرمان.
- یەک پیاز.
- ڕۆن.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- بیبەری ڕەش.
- دۆشاوی تەماتە.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و قەرەخەرمانەکە پاک بکە و هەرشێکی پێوە بێت بیشۆرەوە و تێی بکە.
2. دۆشاوی تەماتەکەی تێ بکە، خوێ و ئاو و بیبەری ڕەش با بکوڵێت تا نەرم دەبێت و خەست ببێتەوە.

مەعکەرۆنی بە سۆسی سپی



کەرەستەکان:

- نیو کیسە مەعکەرۆنی واتە 250 گرام.
- نیو لیتر شیر واتە دوو پەرداخ و نیو.
- دوو کەوچک ئارد.
- چوار کەوچک پەنیری لە ڕنەدراو.
- کەمێک خوێ بیبەری ڕەش واتە ئاڵەت.
- دوو کەوچک ڕۆنی مەیو یاخود کەرە.

ئامادەکردنی:

1. ئـاو دەکوڵێنرێـت و خـوێ و کەوچکێـک ڕۆنـی زەیتـی تـێ دەکەیـت کـە کـوڵا مەعەکەرۆنییەکەی تێ دەکرێـت تـا نـەرم ببێـت پاشـان ئاواکەی تـێ دەکرێت.
2. ڕۆنەکـە دەخرێتـە سـەر ئاگـر هەتا خاو بێتەوە، ئاردەکـەی تێ دەکرێت و خوێ و بیبەری ڕەش پاشـان شـیر و پەنیرەکـەی تێ دەکرێت جـوان تێک دەدرێت هەتا دەبێتە سـۆس.
3. مەعکەرۆنییەکەی تێ دەکرێت تێکەڵ دەکرێت.

شۆربای گەنمە کوتاو بە ماست



کەرەستەکان:

- کوپێ گەنمە کوتاو.
- ڕۆن.
- پیاز.
- خوێ.
- ئاو.
- نەعنای وشک.
- پەرداخێک ماست.
- پەرداخێک ئاو.
- بیبەری سوور.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور دەکرێتەوە و گەنمە کوتاوەکە دەشۆرێتەوە و تێی دەکرێت، خوێ و بیبەرەکەی تێ دەکرێت.
2. کە کوڵا و نەرم بوو پەرداخێک ماست و پەرداخێک ئاو بە خەڵات دەکرێتە ماستاوێکی خەست و تێی دەکرێت، بەردەوام تێک دەدرێت بۆ ئەوەی ماستەکە خراپ نەبێت.
3. نەعاکەی تێ دەکرێت و کەمێک بکوڵێت.

شلەی پەتاتە بە گۆشتی نەرمە

پێویستییەکانی:

- گۆشتی نەرمە.
- پەتاتە.
- دۆشاوی تەماتە.
- ڕۆن.
- خوێ.
- لیمۆی بەصراوی.
- داری دارچینی.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە پارچەپارچەی بچووک بکە و لە تۆزێک ڕۆندا سووری بکەرەوە و خوێی پێوە بکە و پەرداخێک ئاوی تێ بکە تۆزێ بکوڵێت و جارێکی تر بە ئاوی خۆیەوە سوور بێتەوە.
2. پەتاتەکان قاشقاش بکە بیکەرە گۆشتەکەوە، دۆشاوی تەماتە و لیمۆی بەصراوی و داری دارچینی و ئاوی تێ بکە، جوان بکوڵێت و خەست ببێتەوە.

شلەی پەتاتە بە کفتە

پێویستییەکانی:

- پەتاتە.
- قیمە.
- خوێ.
- زیرە.
- تێکەڵە.
- ئارد.
- دۆشاو.
- پیاز.
- ڕۆن.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

کفتەکە، قیمە، خوێ، زیرە، تێکەڵە و ئارد تێکەڵ بکە و بیشێلە و بیکە گونکی ورد و لە کەوچکێکی ڕۆندا سووری بکەرەوە، شلەکە و پیازەکە لە کەمێک ڕۆندا سوور بکەرەوە، پەتاتەکەی تێ بکە و تێکی بدە و دۆشاوی تەماتەکەی تێ بکە و ئاوی تێ بکە و لەگەڵ خوێدا، کفتە وەزیرییەکان بابکوڵێت.

شلەی کولەکە



پێویستییەکانی:

- گۆشت. پیاز.
- کولەکە. تەماتە.
- کەرەوز. یەک دەنک سیر.
- دۆشاوی تەماتە.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بە جیا بکوڵێنە.
2. کولەکەکە پاک بکە و بە خڕی قاشی بکە، کەرەوزەکە ورد بکە، تەماتەکەیش ورد بکە، پیازەکەیش قاش بکە بە ئەڵقە، سیرەکە قاش بکە.
3. تۆزێک ڕۆن و پیاز و کولەکەکە سوور بکەرەوە و پاشان تەماتەکەی تێ بکە و سیرەکە و بیبەر و خوێ، کە سوور بوویەوە دۆشاوی تەماتەی تێ بکە.
4. ئاوی گۆشت و گۆشتەکەی تێ بکە و بابکوڵێت و خەست ببێتەوە.

شلەی سنگی مریشک و قارچک بەکاری

کەرەستەکان:

- سنگی مریشک.
- قارچک.
- پیاز.
- کاری.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش "واتە ئالەت" ئاو کەمێک ئارد.

ئامادەکردنی:

1. سنگی مریشکەکە پارچەپارچە بکە لە کەمێک ڕۆندا سووری بکەرەوە کە ڕەنگی بگۆڕێت.
2. پیازەکە قاش بکە، قارچکەکە قاش بکە و لەگەڵ سنگی مریشکەکەدا سووری بکەرەوە.
3. کاری و بیبەری ڕەشەکەی تێ بکە کە سوور بوویەوە کەمێک ئاوی تێ بکە با بکوڵێت.
4. کە کوڵا دوو کەوچکی زەلاتە ئارد، نیو پەرداخ ئاوی تێکەڵ بکە و تێی بکە یەک دەقیقە زیاتر لەسەر ئاگر نەبێت بۆ ئەوەی زۆر خەست نەبێتەوە.

شلەی پەتاتە بەدۆشاوی تەماتە



کەرەستەکان:

- پەتاتە گۆشت.
- دۆشاوی تەماتە.
- ڕۆن.
- پیاز.
- خوێ.
- دارچینی.
- لیمۆ بەسرا.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە دەکرێتە مەنجەڵێک بە ئاوی خۆیەوە سوور ببێتەوە و خوێی پێوە دەکرێت و ئاوی تێ دەکرێت با بکوڵێت.
2. لە کەمێک ڕۆندا پیازێک بە وردی سوور دەکرێتەوە و پەتاتە و دۆشاوی تێ دەکرێت کەمێک تێک دەدرێت، پاشان ئاوی گۆشت و گۆشتە کوڵاوەکەی تێ دەکرێت، خوێ و دارچینی و لیمۆ بەسرای تێ دەکرێت هەتا نەرم دەبێت و دەکوڵێت کەمێک خەست دەبێتەوە.

شلەی سپێناخ



کەرەستەکان:

- سپێناخ.
- دۆشاوی تەماتە.
- کەمێک ڕۆن.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- گۆشت.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بە ئاوی خۆی و سوور ببێتەوە و ئاوی تێ بکە با بکوڵێت.
2. سپێناخەکە بشۆرەوە و وردی بکە لە کەمێک ڕۆندا سوور ببێتەوە و سیس ببێت، خوێ و بیبەری پێوە بکە، دۆشاوی تەماتە کەمێک سوور ببێتەوە.
3. ئاوی گۆشت و گۆشتە کوڵاوەکەی تێ بکە با بکوڵێت و خەست ببێتەوە.

شلەی قەیسی



کەرەستەکان:

- قەیسی.
- کشمیش.
- بادەم و کاکڵە گوێز لەسەر ئارەزوو.
- دۆشاوی تەماتە.
- دوو داری دارچینی.
- ڕۆن.
- خوێ.
- شەکر لەسەر ئارەزوو.
- گۆشت.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بکوڵێنە پاشان هەموو کەرەستەکانی تری تێ بکە با بکوڵێت.
2. ئەگەر حەز نەکەیت دۆشاوی زۆر بێت کەمێک زەردەچەوە لەگەڵ دۆشاوەکەدا تێ بکە.
3. لەسەر ئاگری هێواش بکوڵێت جوانتر قەیسییەکە گەش دەبێتەوە و وردیش نابێت.
4. گۆشتی نەرمە بیت باشتر و جوانترە لە ئێسقان.

شلەی قیمە



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ قیمە.
- چوار پیاز.
- سێ لیمۆ بەسرا.
- نیو پیاڵە لەتکەنۆک.
- پیاڵەیەک بادەم.
- دۆشاوی تەماتە.
- ڕۆن.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. لەتکەنۆکەکە بکەرە ئاو و بادەمەکەیش بکوڵێنە پێستەکەی لێ بکەرەوە و بیکە بە دوو کەرتەوە.
2. قیمەکـە لـە کەمێـک ڕۆن و پیازەکەی لەگەڵدا سـوور بکەرەوە و دۆشـاوی تەماتـە و لەتکەنۆک و بادەم و خـوێ و بیبەری ڕەشـەکە و لیمۆ بەسـرایەکەی تێ بکە.
3. ئاوی تێ بکە بکوڵێت تا خەست ببێتەوە.

شەی سڵق بە نۆک



کەرەستەکان:

- 250 گرام نۆکی کوڵاو. سلق. خوێ. ڕۆن. گۆشت. دۆشاوی تەماتە.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بە ئاوی خۆیەوە سوور بکەرەوە و خوێی پێوە بکە و ئاوی گەرمی تێ بکە و بابکوڵێت.
2. نۆکە کوڵاوەکە سڵقەکەی بۆ بشۆرەوە و وردی بکە و لە کەمێک ڕۆندا سووری بکەرەوە و دۆشاوی تەماتە و خوێ و بیبەری ڕەشی تێ بکە.
3. ئاوی گۆشت و گۆشتە کوڵاوەکەی تێ بکە و با بکوڵێت و خەست ببێتەوە.



شلەی ماشە سپی واتە لۆبیای وشک



کەرەستەکان:

- ماش.
- گۆشت.
- کەمێک ڕۆن.
- خوێ.
- کەمێک بیبەری ڕەش.
- دۆشاوی تەماتە.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بە ئاوی خۆیەوە سوور بکەرەوە و ئاوی گەرم و خوێی تێ بکە و کزی بکە بکوڵێت.
3. ماشەکە بشۆرەوە و لەگەڵ ئاودا بۆ ماوەی دە خولەک بکوڵێت، بیپاڵێوە جارێکی تر لەگەڵ ئاودا بیخەرە سەر ئاگر و با دە خولەکی تر بکوڵێت ئاوەکەی بپاڵێوە.
4. ڕۆن و دۆشاوی تەماتە سوور بکەرەوە و بیبەری ڕەش و ماشەکەی تێ بکە پاشان ئاوی گۆشت و گۆشتە کوڵاوەکەی تێ بکە و با بە یەکەوە بکوڵێت و خەست بێتەوە.

شلەی مەحشی کولەکە

کەرەستەکان:



- کولەکە.
- قیمە.
- کەرەوز.
- پیازێک.
- کشمیش.
- دۆشاوی تەماتە.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- زیرە.
- کەمێک تێکەڵە یان حەوت دەرمانە.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. کولەکەکان پاک بکە و ناوەکەی هەڵبکۆڵە و کەمێک سووری بکەرەوە.
2. قیمە و پیاز و کەرەوز سوور بکەرەوە و خوێ و داودەرمانی تێ بکە و بیکەرە کولەکەکان.
3. ناوی کولەکەکان ورد بکە و سووری بکەرەوە و دۆشاوی تەماتەی تێ بکە خوێ و داودەرمان و بیبەرەکەی تێ بکە و کەمێک ئاو کە کوڵا کولەکەکان بکە بە یەکدا و بیکەرە شلەکە و با بکوڵێت.

شلەی کفتە وەزیری یان کفتە نێرگزی



کەرەستەکان:

- قیمە. پیازێک.
- کەمێک ئارد، ئەگەر قیمەکە چەوری هەبوو.
-خوێ. کەرەوز.
- زیرە واتە کەموون. بیبەری ڕەش.
- دۆشاوی تەماتە. لەتکەنۆک.
- بادەم. ئاو.

ئامادەکردنی:

1. قیماکە و خوێ و زیرە و بیبەری ڕەش تێکەڵ دەکرێت، پیازەکە زۆر ورد دەکرێت جوان دەشێلرێت تا خۆی بگرێت پێویستی کرد ئاردی تێ دەکرێت و دەکرێتە گونکی وردورد و کەمێک سوور دەکرێتەوە.

2. ئاو و دۆشاوی تەماتە کەمێک کەرەوز و زیرە و بیبەرێ ڕەش و خوێی تێکەڵ دەکرێت، بادەم و لەتکەنۆک بۆ جوانی و کفتەکانی تێ دەکرێت تا دەکوڵێت.

شلەی بامێی وشک لەگەڵ تەماتەی وشک

کەرەستەکان:

- بامێی وشک.
- تەماتەی وشک.
- ڕۆن.
- خوێ.
- دۆشاوی تەماتە.
- توێکڵی پرتەقاڵێک.
- ئاوی لیمۆیەک.
- سیر.
- گۆشت.

ئامەدەکردنی:

1. گۆشــتەکە دەشــۆریتەوە و لە کەمێک ڕۆندا ســوور دەکرێتەوە و خوێی پێوە دەکرێت ئاوی تێ دەکرێت هەتا دەکوڵێت.

2. بامێکە دەشۆرێتەوە و لەگەڵ توێکڵی پرتەقاڵ و ئاوەکەدا دەکوڵێنرێت هەتا نەرم ببێت و گەش ببێتەوە.

3. تەماتەکــە دەیشــۆریتەوە و نیــو کاتژمێــر دەکرێتــە ئاو بۆ ئەوەی نــەرم ببێت و پاشــان تەماتە و بامێکە دەکرێتــە گۆشــتە کوڵاوەکــە و ئــاوی گۆشــتەکە و دۆشــاوی تەماتــە و ئاوی لیمــۆ و خوێ و ســیری تێ دەکرێــت و بە جوانــی بکوڵێت.

شلەی پەتاتەی زەرد

کەرەستەکان:



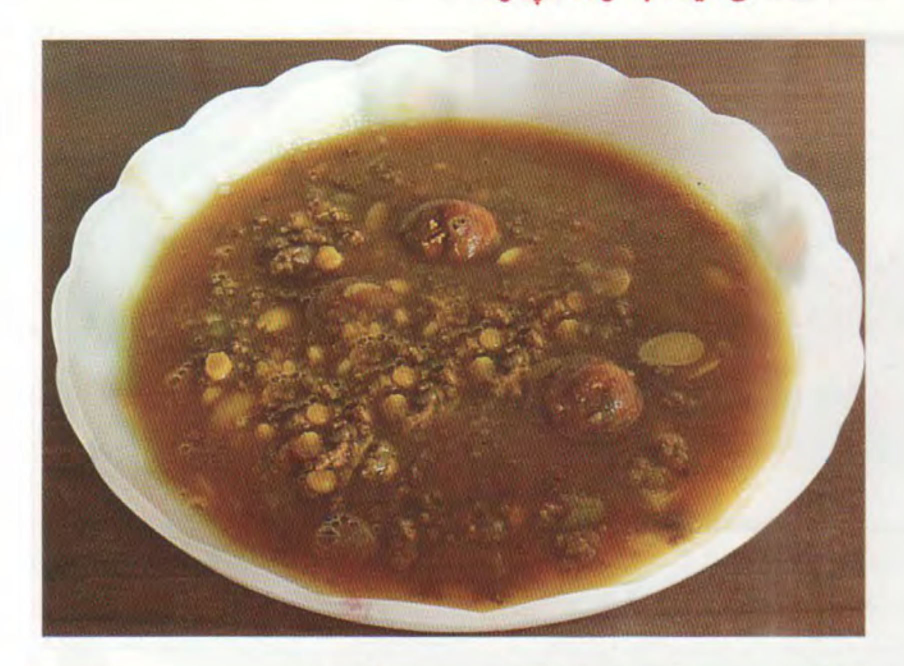

- گۆشتی پەتاتە.
- لیمۆ بەسرا.
- داری دارچینی.
- زەردەچەوە.
- یەک پیاز.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

1. گۆشــتەکە خوێــی پێــوە دەکەیــت و بە ئــاوی خۆیەوە ســوور بێتەوە و ئاوی گەرمی تێ بکەیــت بــا بکوڵێت.

2. ڕۆن و پیــاز ســوور بکــەرەوە و پاتاتەکــە پــاک بکە و بیشــۆرەوە و پارچەپارچەی بکە، پیــاز و ڕۆنەکە کەمێــک تێــک بــدە و داری دارچینییەکــەی تــێ بکــە، زەردەچــەوە و خوێــی پێــوە بکــە،و ئاوی گۆشــت و گۆشــتەکەی تــێ بکە با بکوڵێــت و خەســت ببێتەوە.

شلەی قیمە بە زەدەچەوە



کەرەستەکان:

- قیمە.
- لیمۆ بەسرا.
- بادەم.
- زەردەچەوە.
- کەمێک ڕۆن.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- پیاز.
- لەتکەنۆک.

ئامادەکردنی:

1. قیمەکە لە کەمێک ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و ئەڵقە پیازی لەگەڵدا سوور دەکرێتەوە.
2. زەدەچەوە بیبەری ڕەش خوێ لەتکەنۆک و بادەم و لیمۆ بەسراکەی تێ دەکرێت.
3. ئاوی تێ دەکرێت هەتا دەکوڵێت و خەست ببێتەوە.

شلەی فڕوجاو



پێویستەکان:

- مریشک.
- دوو لیمۆی بەسرا.
- دوو گەڵای غار.
- دوو پەتاتە.
- پیاڵەیەک لەتکەنۆک.
- دوو پیاز.
-زەردەچەوە.
- خوێ.
- بیبەری توون.

ئامادەکردنی:

1. مریشکەکە جوان بشۆرەوە و بیکەرە مەنجەڵێک، خوێی پێوە بکە و جوان بە ئاوی خۆیەوە ڕەنگی بگۆڕێت.
2. یەکەم جار ئاوی گەرمی تێ بکە دواتر لیمۆ بەسراکان، پەتاتە، گەڵای غار، بیبەری توون، پیاز، لەتکەنۆک و زەردەچەوەی تێ بکە.
3. با جوان بکوڵێت و خەست ببێتەوە.

شلەی سنگی مریشک بە بڕۆکۆلی



کەرەستەکان:

- سنگی مریشک. پیاز.
- بڕۆکۆلی. قەرنابیت.
- ئاو. کوپێ شیر.
- ڕۆن. بیبەری ڕەش واتە ئالەت.
- کاری. بیبەری سووری توون.
- زەنجەفیلی هاڕاو. قارچک.

ئامادەکردنی:

1. سنگی مریشکەکە پارچەپارچە دەکرێت و لە کەمێک ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و کەمێک خوێ و بیبەری ڕەش پاشان لە ڕۆنەکەدا دەردەهێنرێت.

2. پیازەکە و قارچک قاژ دەکرێت و دەکرێتە ڕۆنەکە کەمێک سوور دەکرێتەوە تا ڕەنگی بگۆڕێت پاشان بڕۆکۆلی و قەرنابیتەکەی تێ دەکرێت و جوان تێک دەدرێت دوای سوور بوونەوە سنگی مریشکەکەی تێ دەکرێت و کەوچکێک ئارد و کەمێک تێک دەدرێت.

3. پەرداخێک شیر و ئاوی تێ دەکرێت، کاری و بیبەر و خوێ و زەنجەفیل و کاریەکەی تێ دەکرێت کەمێک بکوڵێت و تامی یەک بگرن و خەست ببێتەوە.

شلەی باینجان بە ڕێگەی جیاواز

کەرەستەکان:

- باینجان. تەماتە.
- پیاز. گۆشت.
- بیبەر.
- دۆشاوی تەماتە.
- کەرەوز.
- سیر.
- دارچینی.
- بیبەری توون.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە سوور بکەرەوە و خوێ و ئاوی تێ دەکرێت با بکوڵێت.
2. باینجان و پیاز بە ئەڵقە سوور بکەرەوە.
3. سیر و کەرەوزەکە ورد دەکرێت.
٤. تەماتەکە پیستەکەی لا دەبرێت و ورد دەکریت.
٥. گۆشتەکە کوڵا دۆشاوی تەماتەی تێ دەکرێت، کەرەستەکانی هەموو تێ دەکرێت با بکوڵێت، کوڵانی زۆری ناوێت لەبەر ئەوەی گۆشتەکە کوڵاوە کەرەستەکان سووربووەتەوە.

شۆربای بەزالیا



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک بەزالیا. یەک گێزەر.
- یەک پەتاتە. یەک پیاز.
- یەک کوپ کەرەوز یان مەعدەنوس یان کەرەوزی گەورە.
- ڕۆن. خوێ.
- بیبەری سوور توون.
- بیبەری ڕەش. ئاوی لیمۆیەک.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و بەزالیاکە و کەرەستەکانی تری تێ بکە و کەمێک تێکی بدە.
2. ئاو و خوێ و بیبەری سوور و بیبەری ڕەش تێ بکە و با بە هێواشی بکوڵێت، پاشان بە خەڵاتەی کارەبایی وردی بکە و ئاوی لیمۆیەکی تێ بکە.

شلەی پاقلەی سەوز



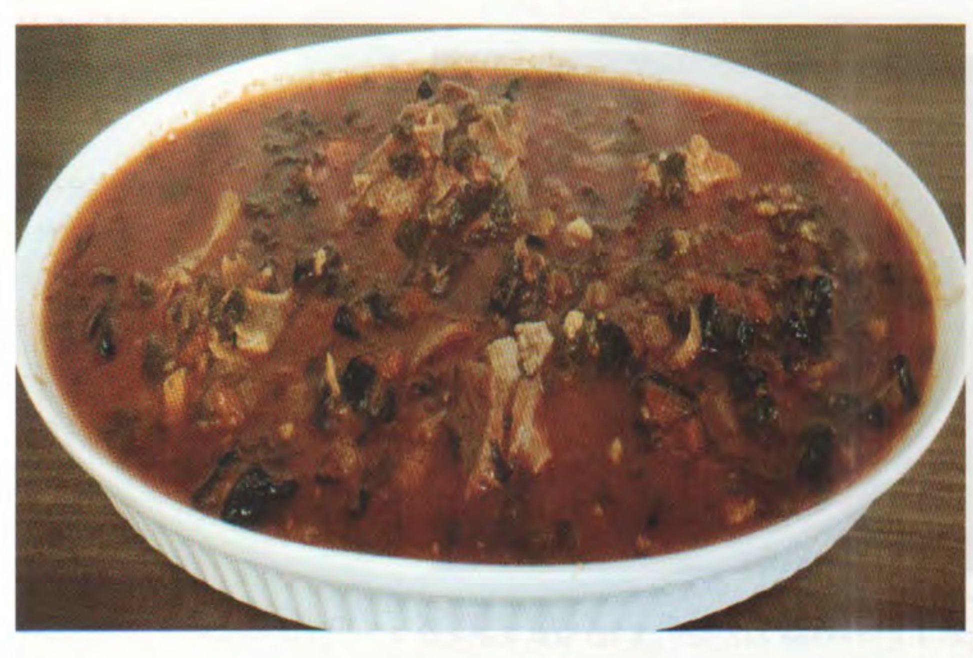
پێویستییەکانی:

- گۆشت.
- سیر.
- پاقلەی تازە.
- دۆشاوی تەماتە.
- ڕۆن.
- خوێ.
- بیبەری توون.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بە ئاوی خۆیەوە سوور بکەرەوە و خوێی پێوە بکە و ئاوی گەرمی تێ بکە بکوڵێت.
2. پاقلەکە قاژ بکە و لەگەڵ خوێ و سیر و بیبەردا لە کەمێک ڕۆندا سووری بکەرەوە.
3. دۆشاوی تەماتەی تێ بکە با سوور ببێتەوە.
4. گۆشتە کوڵاوەکە ئاوەکەی تێ بکە با بکوڵێت و خەست ببێتەوە.

شلەی باینجانی وشک



پێویستییەکانی:

- باینجانی وشک.
- تەماتە.
- پیاز.
- کەرەوز.
- سیر.
- زەنجەبیل.
- داری دارچینی.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- دۆشاوی تەماتە.
- گۆشت.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بکوڵێنە بە جیا.
2. ڕۆن و پیاز سوور بکەرەوە و تەماتەی وردکراوی تێ بکە سیر و زەنجەبیل و خوێ و بیبەری ڕەش و داری دارچینی سوور بوویەوە دۆشاوی تەماتەکەی تێ بکە.
3. باینجانەکە و کەرەوزی تێ بکە، ئاوی گوشت و گۆشتەکەی تێ بکە و با بە شێنەی بکوڵێت.

شلەی کفتەوەزیری و نۆک

کەرەستەی کفتەکە:

- قیمە. ئارد. خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- تێکەڵە. بیبەر. زیرە.
- نیوکەوچکی زەلاتە دۆشاو.

کەرەستەی شلەکە: - ڕۆن.
- نۆکی کوڵا.
- دۆشاوی تەماتە.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- دارچینی لیمۆ بەسرا.

ئامادەکردنی:

قیمە، ئارد، دۆشاوی تەماتە، زیرە، تێکەڵە و خوێ جوان بشێلە و بیکە بە کفتەی وردورد لە کەمێک ڕۆندا سووری دەکەیتەوە و دۆشاوی تەماتەکەی تێدەکەیت و پاشان ئاو و لیمۆ بەسراو و نۆک و خوێ و کەمێک بیبەر و دارچینی وازی لێ دەهێنیت هەتا دەکوڵێت.

سوپی نیسک

کەرەستەکان:

پیاڵەیەک نیک.
- خوێ.
- ڕۆن.
- بیەری توون و بیبەری ڕەش.
- زەردەچەوە.
- یەک پەتاتە.
- یەک گێزەر.
- یەک پیاز.
- ئاو.



ئامادەکردنی:

1. نسکەکە بشۆرەوە و پەتاتە و گێزەر و پیازەکە پاک بکە و وردی بکە و تێی بکە، ئاوی تێ بکە دەیکوڵێنیت هەتا نەرم دەبێت.
2. کاتێک کوڵا و نەرم بوو، بە خەڵاتەی کارەبایی وردی بکە هەتا وەک ئاوی لێ دێت پاشان کەمێک ڕۆن گەرم بکە و زەردەچەوە و خوێ و بیبەرەکەی تێ بکە و تێکی بدە و بیکەرە ناو شۆرباکە کەمێک بکوڵێت تا تێکەڵ بێت و تام بگرێت شلی و خەستی دەکەوێتە سەر ئارەزوو.

شلەی باینجان



کەرەستەکان:

- باینجان. کەرەوز.
- گۆشت. سیر.
- تەماتە. پیاز.
- دۆشاوی تەماتە.
- بیبەر. گۆشت.
- خوێ. دارچینی هاڕاو.
- داری دارچینی. بیبەری رەش.
- بیبەری سووری توون. رۆن.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە سوور دەکرێتەوە ئاوی تێ دەکرێت هەتا دەکولێت.
2. باینجانەکە بە چوارگۆشەی گەورە قاش دەکرێت.
3. کەرەوز ورد دەکرێت، سیرەکە ئەڵقە دەکرێت، پیازەکە قاش دەکرێت.
4. تەماتە پێستەکەی لێ دەکرێتەوە ورد دەکرێت.
5. لە کەمێک رۆندا پیاز و باینجانەکە کەمێک سوور دەکرێتەوە تەماتە وردکراوەکەی تێ دەکرێت، سیر و کەرەوزەکە و کەمێک خوێ و بیبەر و دارچینی پاشان دۆشاوی تەماتەکەی تێ دەکرێت.
6. گۆشت و ئاوی گۆشتە کوڵاوەکەی تێ دەکرێت، با بکوڵێت خەست ببێتەوە.

سوپی نیسک



کەرەستەکان:

- دوو کوپ نیسک. یەک تەماتە.
- یەک گێزەر. یەک پیاز.
- یەک بیبەری سووری شیرین.
- کوپێک کەوەر. خوێ.
- زەردەچەوە. نەعنای وشک.
- بیبەری توونی سوور هاڕاو.
- بیبەری ڕەش واتە ئاڵەت.
- ئاو و بەپێی پێویست.
- ڕۆن بەپێی پێویست.

ئامادەکردنی:

١. تەماتە و پیاز و گێزەر و کەوەر و بیبەر ورد دەکرێت.
٢. لە کەمێک ڕۆندا کەرەستە وردکراوەکان کەمێک سوور دەکرێتەوە ئەوەندەی نەرم ببێت.
٣. خوێ و بیبەر و زەردەچەوە و نەعناکەی تێدەکرێت.
٤. نیسک و ئاوەکەی تێدەکرێت هەتا دەکوڵێت پاشان کز دەکرێت تا بە تەواوەتی نەرم دەبێت.
٥. بە خەڵاتەی کارەبایی یان میکس ورد دەکرێت.

تشریبی پاقله

پێویستییەکانی:

- پاقلەی کوڵاو.
- نان.
- پونگە.

ئامادەکردنی:

نانەکە پارچەپارچە دەکرێت لە فرِندا دەبرژێندرێت، پاقلەکە دەکوڵێندرێت لەگەڵ ئاو و خوێدا، قاپێکی گەورە نانە برژاوەکەی بخەرە سەر و پاقلەکە بکە بە سەریدا و پونگەی وشک بکە بەڕووەکەیەوە، دەکەوێتە سەر ئارەزوو کە هێلکەی بۆ سوور بکرێتەوە و لەسەر ڕووەکەی دابنێرێت.

تشریبی گۆشت بە ڕێگەی جیاواز

کەرەستەکان:

گۆشت لیمۆ بەسرا ئاو خوێ دوو گەڵای غار پیازی ورد تەماتەی ورد بیبەری ورد ئاڵەتی دەنک تێکەڵە یان دەرمانی بریانی زەرد کاری تایبەت بە تشریب دۆشاوی تەماتە کەمێک ڕۆن.



ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە دەشۆیتەوە و لە کەمێک ڕۆندا لەگەڵ خوێ سوور دەکریتەوە و ئاوی گەرمی تێ دەکرێت کە دەکرێت ئاگرەکەی هەتا دەکوڵێت.
2. تەماتەی ورد بە ساغی، پیازی ورد بە ساغی بیبەری ورد، بە ساغی لیمۆ بەسرا و دۆشاوی تەماتە و کاری و بیبەری ڕەشی دەنک تێکەڵە تێی دەکرێت و بکوڵێت بە یەکەوە تام بگرێت خەست ببێتەوە.

تشریبی گۆشت



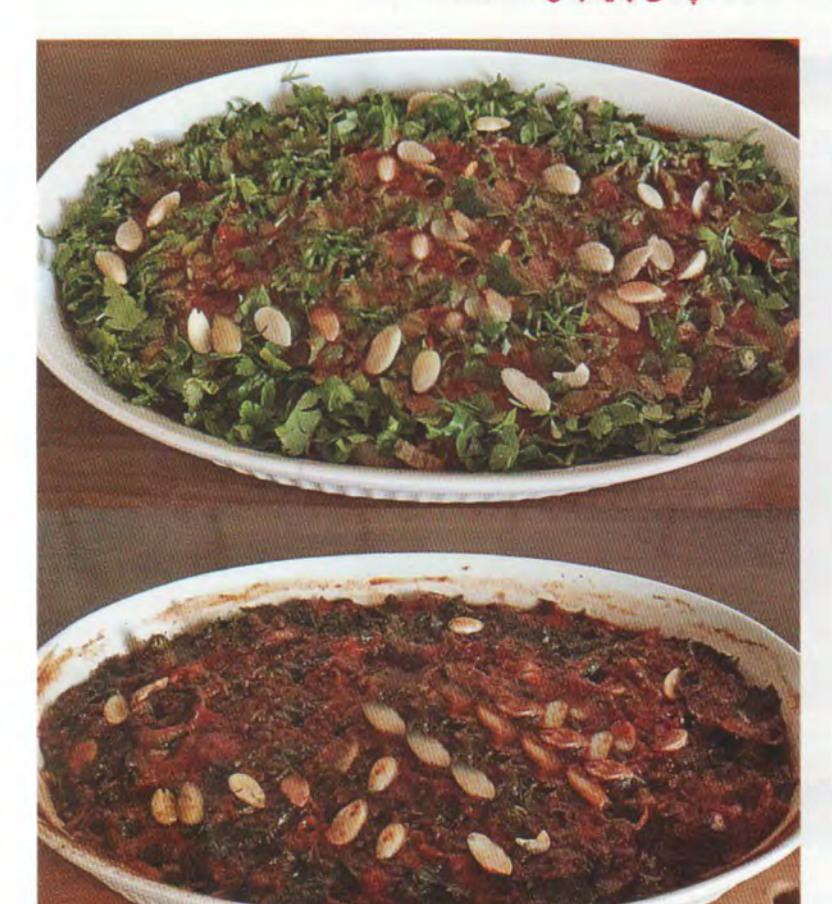
کەرەستەکان:

- گۆشت، ئێسقانی گەورە بێت باشترە.
- لیمۆی بەسرا.
- پیاز.
- تەماتە.
- گێزەرێکی بچووک بۆ جوانی دەتوانیت تێیشی نەکرێت.
- خوێ.
- کەمێک لەتکەنۆک.
- دۆشاوی تەماتە.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە لە کەمێک ڕۆندا سوور بکەرەوە و خوێی پێوە بکە و ئاوی تێ بکە با نیوە کوڵاو ببێت.
2. کاتێک گۆشتەکە نیوەی مابێت بکوڵێت تەماتەکە و پیاز و لەتکەنۆک و لیمۆ بەسرا و دۆشاوی تەماتە و گێزەری تێ بکە و با زۆر بە جوانی بکوڵێت و خەست بێتەوە.

تەپسی باینجان



کەرەستەکان:

- گۆشت.
- باینجان.
- تەماتە.
- پیاز.
- کەرەوز.
- بادەم لەسەر ئارەزوو.
- دۆشاوی تەماتە.
- زەنجەفیل.
- سیر.
- داری دارچینی.
- خوێ.
- بیبەری توونی سوور.
- دارچینی هاڕاو.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بە جیا دەکوڵێنرێت.
2. باینجانەکە پاک دەکرێت پارچەپارچە دەکرێت و دەشۆرێتەوە و خوێی پێوە دەکرێت پاش دە خولەک جارێکی تر دەشۆیتەوە و وشک دەکرێتەوە و سوور دەکرێتەوە.
3. تەماتە پێستەکەی لادەبرێت پارچەپارچە دەکرێت.
4. پیازەکە پارچە دەکرێت سوور دەکرێتەوە.



5. کەرەوز ورد دەکرێت، سیر و زەنجەفیل و داری دارچینیەکەی تێ بکە .
6. بە چینچین هەمووی دادەنرێت، گۆشتەکەیش بادەمەکە دەکرێت بەسەریدا.
7. ئاوی گۆشتەکە و دۆشاوی تەماتە و خوێ و بیبەر و دارچینی دەگیرێتەوە و دەکرێت بەسەریدا و سەری دادەپۆشرێت دەکرێتە فرن.

جۆرێک لەتەپسی باینجان بە کفتە



کەرەستەکان:

- دوو باینجانی گەورە. نیو کیلۆ قیمەی بێ چەوری.
- یەک پیاز. دۆشاوی تەماتە.
- خوێ. ئارد. بیبەری سوری تون.
- بیبەری ڕەش. زەنجەفیلی بۆدرە.
- کەرەوز.
- ئاو.
- سیر.
- دارچینی.

ئامادەکردنی:

1. باینجانەکە لەباری درێژی بەتەنکی قاژی بکەو سوری کەرەوە کەمێک.
2. قیمەو ئاردو خوێ داودەرمان و کەوچکێ دۆشاو کەرەوز پیاز جوان تێکەڵ بکەو بیکە بەکفتە بەدرێژی و سوری کەرەوە.
3. هەر کفتەیەک بکەرە ناو یەک باینجان لولی بکە ڕیزی بکە لەمەنجەلێکدا.
4. ئاو دۆشاوی تەماتە خوێ بیبەر دارچینی تێکەڵ بکەو بیکە بەسەر باینجانەکەدا.
5. داری دارچینی دوسێ دەنک سیر دەکرێتە ناویو دەیکوڵێنیت

تەپسی باینجان بەڕێکەیەکی جیاواز و بە ڕیز



کەرەستەکان:

پەتاتە. پیاز.

- تەماتە. باینجان.
- بیبەر. خوێ.
- سیر. ڕۆن. داری دارچینی.
- دارچینی هاڕاو.
- بیبەری سوور توون. دۆشاوی تەماتە.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. باینجان و پیاز و پەتاتە بە ئەڵقە قاش دەکرێت لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.
2. تەماتەکە پێستەکەی لا دەبرێت بە ئەڵقە قاش دەکرێت.
3. قیمەکە لەگەڵ بیبەری ڕەش و خوێ و زیرە و کەمێک ئارددا دەشێلرێت بە قیاسی پەتاتە و باینجانەکە دروست دەکرێت سوور دەکرێتەوە.
4. بە ڕیز هەمووی لە تەنیش یەکەوە دادەنرێت، پەتاتە و تەماتە و باینجان و پیاز هەتا تەواو دەبێت.
5. بیبەری سەوز بۆ جوانی سیر و داری دارچینییەکەی تێ دەکرێت.
7. داودەرمان و دۆشاوی تەماتەکە و خوێ و ئاو تێکەڵ دەکریت و دەکرێت بەسەریدا و دەکرێتە فرن.

جۆرێک لە مەحشی باینجان



کەرەستەکان:

- باینجان. قیمە.
- پیاز. دۆشاوی تەماتە.
-کەرەوز. خوێ.
- ڕۆن.
- بیبەری توون.
- بیبەری ڕەش.
-دارچینی. ئاو.

ئامادەکردنی:

1. باینجانەکان هەڵدەکۆڵین و کەمێک سوور دەکرێتەوە.
2. قیمە بە جوانی سوور دەکرێتەوە پیاز و کەرەوز و داودەرمان و خوێ پێوە دەکرێت، باینجانەکانی لێ پڕ دەکرێت دەکرێتە قاپێکی فرن.
3. کەمێک لە قیمەکە دەهێڵدرێتەوە دەکرێتە کفتە وەزیری بۆ ناو شلەکەی.
4. ناوی باینجانەکان ورد دەکرێت سووری دەکرێتەوە بۆ شلەکەی لەگەڵ کەرەوز و ئاو و دۆشاوی تەماتەی بۆ دەگیرێتەوە و دەکرێتە ناوی و دەکرێتە فرن.
5. کەرەستەکان هەمووی سوور بووەتەوە و کوڵانی ناوێت بەس بە یەکەوە تام بگرن.



ئەو کەرەستانە کە دەبێت پاک بکرێتەوە:

- کەلە.
- قاچ.
- زمان.
- ورگ.
- شیلاوگ.

کەرەستەی گیپەکان:

- ورگ.
- برنج.
- کشمیش.
- بادەم.
- قیمە یان گۆشتی وردکراو.
- زەردەچەوە.
- دەرمانی سەروپێ.
- خوێ.
- هێل.
- مێخەک.
- ئاڵەتی.
- ڕۆن.
- پیاز.

ئەو کەرەستانەی پێویستە بۆ لێنانی سەروپێکە:



- پیاز.
- گەڵای غار.
- مێخەک.
- هێل.
- داودەرمانی سەروپێ.
- زەردەچەوە.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

1. سەروپێکە پاک دەکەیتەوە دانەکانی دەردەهێنیت و لوتەکەی دەبڕیت.
2. زمانەکەی کەمێک بکوڵێنە پیستەکەی لێ بکەرەوە.
3. ورگەکەی پارچەپارچە بکە بۆ گیپەکە، بەو قیاسەی دەتەوێت، چی پارچەی لێ کەوت بۆ شلەکە بەکاری بهێنە.
4. قاچەکان هەڵپرووزێنە بە ئاگر.
5. زۆر بە جوانی بیشۆرەوە چەند جارێک ئاردی پێوە بکە و جارێکی تر بیشۆرەوە.
6. سەروپێ کە بخەرە مەنجەڵێک بەبێ ئاو بیخەرەسەر ئاگر تا بەئاوی خۆیەوە وشک دەبیتەوە، پیاز و گەڵای غار و هێل و مێخەکی تێ بکە.
7. کە ڕەنگی گۆڕا و ئاوی تێدا نەما ئاوی گەرمی تێ بکە و خوێ تا دەکوڵێت.
8. برنجەکە بشۆرەوە و پیازێکی بۆ ورد بکە و لەگەڵ قیمەکەدا سووری بکەرەوە و تێی بکە، بادەم و داودەرمان و کشمیشەکەی تێ بکە، ڕۆنەکە گەرم بکە و بکە بەسەریدا، گیپەکان پڕ بکە و بیدورەوە و ئاوی بۆ بکوڵێنە و گیپەکانی تێ بکە و تۆزێ ئاوی سەروپێکەی تێ بکە.



پاپراخی کەلەرم بە دەرمانی سەروپێ بە زەردی

پێویستییەکانی:

- کەلەرم.
- برنجی خڕ.
- قیمە.
- پیاز.
- گۆشت پەراسوو بێت باشترە.
- پاقلە.
- پەتاتە.
- خوێ.
- زەدەچەوە.
- دەرمانی سەروپێ.
- لیمەندۆزی.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سووری توون.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بکوڵێنە، قیمەکە سوور بکەرەوە، پیازەکە ورد بکە، پەتاتەکەیش قاش بکە و بیشۆرەوە.
2. کەلەرمەکە لە ئاوی کوڵاو و کەوچکێک خوی و کەوچکێک خەل زەرد بکە.
3. برنجەکە بشۆرەوە و پاقلەکە هی ناو شوشەبێت بیشۆرەوە.
4. برنج و پیاز و قیمە و خوێ و داودەرمانەکانی تێ بکە و ڕۆنەکە گەرم بکە و بیکە بەسەر برنج و پیازەکەدا.
5. گۆشتەکە بکە بنی مەنجەڵەکە، پەتاتە و پاقلەکە بکە بەسەریدا و خوێ و لیمەندۆزی پێوە بکە.
6. کەلەرمەکە پارچەپارچە بپێچەرەوە کە تەواو بوویت ئاوی گۆشتەکەی تێ بکە و بیکوڵێنە.





یاپراخی سلق "دۆڵمە"



کەرەستەکان:

- سلق.
- پیاز.
- تەماتە.
- کولەکە.
- بیبەر.
- باینجان.
- بیبەری توون و شیرین.
- پەتاتە.
- پاقلە.
- کەرەوز.
- پیاز یان تەرەپیاز.
- برنج.
- دۆشاو.
- خوێ.
- زیرە.
- بیبەری توون.
- تێکەڵە.
- ترشە سماق یان لیمەندۆزی.
- ڕۆن.
- گۆشت.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بکوڵێنە.
2. پاقلەکە بکوڵێنە.
3. کولەکە، باینجان، پیاز، بیبەر و پەتاتەکە هەڵبکۆڵە و سووریان بکەرەوە.
4. برنجەکە بشۆرەوە و دۆشاوی تەماتە و کەرەوزی وردکراو و پیازی وردکراو و ناوی باینجان و کولەکەکە ورد بکە و سووری بکەرەوە و تێی بکە.
5. خوێ داودەرمان تێ بکە.
6. تەماتەکان هەڵکۆڵە و ناوەکەی ورد بکەرە برنجەکەوە.
7. ڕۆنەکە گەرم بکە و بیکە بەسەر برنج و کەرەستەکاندا.
8. لاسکی سلقەکە بکەرە ناو بنی مەنجەڵەکە و پاقلە و گۆشتە کوڵاوەکە بکە بەسەریدا.

9. هەموو کەرەستە سوورەوکراوەکان لەگەڵ تەماتەکەدا برنجیان تێ بکە و ڕیزی بکە لە مەنجەڵەکەدا هەتا تەواو دەبن.

10. لە کۆتایدا هەموو سلقەکەکە بپێچەرەوە و ڕیزی بکە.

11. قاپێک بخەرە سەر یاپراخەکە و ئاوی گۆشتی تێ بکە بە قیاسی برنجەکەت پەرداخێک زیاتر.

12. بیخەرەسەر ئاگر با بکوڵێ و ئاوی تێدا نەمێنێت، ئاگری کزکە تا دەمبکێشێت.

13. بۆ ماوەی یەک کاتژمێر دایبنێ بە تەواوی ئیسراحەت بکات و سارد بێتەوە پێش هەڵڕشتن.



یاپراخی کەلەرم بە دۆشاوی تەماتە و ڕوبەهەنار



پێویستییەکانی:

- برنجی دەنک خڕ.
- کەرەوز.
- تەرە پیاز.
- پەتاتە.
- پاقلە.
- گۆشت.
- دۆشاوی تەماتە.
- ڕوبەهەنار.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- زیرە.
- تێکەڵە.
- بیبەری ڕەش.







- کەلەرم.
- ڕۆن.
- ترشە ساقی نەهاڕاو.

ئامادەکردنی:

1. کەلەرمەکـە لە ئاوی کوڵاو کەوچکی سـرکە کەوچکـێ خوێ زەرد بکە.
2. پاقلەی کوڵاو بێت.
3. پەتاتەکە پاک بکەو قاشی بکە.
4. گۆشـتەکە بکوڵێنـە ترشـە سـماقەکە بکـە ئاوەکـەی بـا ترشـی باتەوە.
5. تـەڕە پازوکەرەوزەکـە ورد بکـە و بیـەرە برنجەکـە لەگـەڵ دۆشـاوو خـوێ و ڕوبەهەنارەکـەو داودەرمـان.
6. ڕۆن گـەرم بکـە و بیکـە بەسـەر برنـج و کەرەسـتەکاندا.
7. گۆشـت و پاقلـە و پەتاتەکـە بکـە بنـی مەنجەڵەکـە و تـۆزێ خوێـی پێـوە بکـە.
8. جوان هە وی بپێچەرەوەو ئاوی گۆشـتەکەو ترشـەکە بپاڵێوە و تێی بکەو بیکوڵێنە.
9. بۆ ماوەی یەک کات ژمێر دایبنێ سارد بێتەوە.

یاپراخی گەڵامێو

کەرەستەکان:

- گەڵامێو.
- برنج.
- شویت.
- تەرەپیاز.
- ماست یان دۆی ترش.
- گۆشت.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ یان لیمەندۆزی.
- کەمێک بیبەری توون.
- پاقلەی سەوز.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بکوڵێنە لەگەڵ پاقلەکەدا بیکەرە بنی مەنجەڵەکەوە.
2. برنجەکە بشۆرەوە و شویت و تەرە پیازەکە ورد بکە و لەگەڵ ماستەکەدا بیکەرە ناوی.
3. خوێ، ئاوی لیمۆ و بیبەری تێ بکە و ڕۆنەکە گەرم بکە بیکە بەسەر برنجەکەدا.
4. هەموو گەڵاکان برنجی تێ بکە و بیپێچەرەوە و بە ڕیز دایان بنێ.
5. قاپێک بخەرسەر یاپراخەکە و ئاوی گۆشتەکەی تێ بکە.
6. بخەرەسەر ئاگر با بکوڵێت و ئاوی تێدا نەمێنێت کزی بکە با دەمبکێشێت، دواتر دایگرە بۆ ماوەی "یەک کاتژمێر" تا سارد بێتەوە.





یاپراخی تۆڵەکە



کەرەستەکان:

- تۆڵەکە. برنجی دەنک خڕ.
- کەرەوز. پیاز یان تەرەپیاز.
- دۆشاوی تەماتە.
- ڕۆن. تەماتە.
- خوێ. بیبەری توون.
- زەنجەفیلی بۆدرە.
- ترشەسماق. تێکەڵە.
- زیرە. بیبەری ڕەش.
- پاقلە. پەتاتە.
- گۆشت و ئاوی گۆشت.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە دەکوڵێنیت، پەتاتە و پاقلە و گۆشتکە دەکەیتە بنی مەنجەڵەکە خوێ و لیمەدۆزی پێوەدەکرێت.
2. برنجەکە دەشۆیتەوە و کەرەز و پیاز و تەماتە ورد دەکرێت تێی دەکرێت، داودەرمان و خوێ دۆشاوی تەماتەی تێ دەکرێت و ڕۆنی گەرمی پێدادەکرێت.
3. دەپێچرێتەوە ئاوی گۆشتەکەی تێ دەکرێت دەیکوڵێنیت دەمبکیشێت.
4. بۆ ماوەی یەک کاتژمێر دادەنرێت سارد ببێتەوە.

کەبابی مریشک









کەرەستەکان:

- کیلۆیەک سنگی مریشک.
- یەک پیاز.
- یەک تەماتە.
- دەنکێ سیری بچوک.
- یەک کەوچکی زەلاتە دوشاوی بیبەری سووریان دۆشاوی تەماتە.
- پیاڵەیەک کەرەوزی ورد کراو.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سووری شیرین.
- بیبەری توونی سوور.
- شگە.

ئامادەکردنی:

1. سنگی مریشکەکە یەک کات ژمێر لە فریزەر بێت بۆ ئەوەی خۆی بگرێ سارد بێت پێش ئەوەی بکرێت بە قیمە.
2. مریشکەکە دەکرێت بەقیمە پیازو تەماتەکەی لەگەڵ ورد دەکرێت.
3. کەرەوز بەس گەڵاکەی زۆر ورد دەکرێت تێی دەکرێت.
4. خوێ بیبەری توون و بیبەری ڕەش و بیبەری سووری شیرین و دۆشاوی بیبەرەکە یان دۆشاوی تەماتە جوان تێکەڵ دەکرێت.
5. دەدرێت لە شیشەکان و لەسەر خەڵوز دەبرژێنرێت.
6. هەر پێداویستییەک پێت باش نەبوو دەتوانیت بەکاری نەیەنیت.
7. ئەگەر مریشکەکە چەور بوو یاخود سنگی مریشک نەبوو دەتوانیت کەمێک نانەوردەی لەگەڵدا ورد بکەیت یان بقسومات.

کەبابی فڕن



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک قیمە.
- خوێ.
- بیبەری توون واتا سوور.
- بیبەری ڕەش.
- دوو پیاز.
- یەک تەماتە.
- کەرەوز.
- یەک بیبەری سەوز.



ئامادەکردنی:

1. پیاز و کەرەوز و بیبەر و تەماتەکە بە جوانی ورد دەکرێت.
2. قیمە و داودەرمانەکە و کەرەستە وردکراوەکە تێکەڵ دەکرێت و هەڵدەشێلدرێت.
3. سینی فرنەکە کەمێک چەور دەکرێت زۆر بە جوانی کەبابەکەی لەسەر بڵاو دەکرێتەوە بە تەنکی پاشان وەک کەباب ڕێک دەکرێت، بە جوان بەینی بۆ دروست دەکرێت.
4. پیاز و تەماتە و بیبەر دەکرێتە بەینەکانی دەکرێتە فرن.
5. ئەگەر قیمەکە زۆر چەور بوو ڕۆناوی دایەوە دەتوانیت بە کەوچکێک ڕۆناوەکەی بگریت لای ببەیت.



کەباب مەحشی



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ گۆشت.
- نیو کیلۆ گۆشتی لبە. یەک تەماتە.
- یەک پیاز. کەمێک کەرەوز.
- بیبەری توونی سەوز.
- دەنکێک سیر.
- نانی وردکراو. خوێ.

ئامادەکەردنی:

1. کەرەستەکان زۆر بە بچووکی ورد دەکرێت.
2. گۆشتەکە و لبەکە بە یەکەوە دەکرێتە قیمە.
3. هەموی تێکەڵ دەکرێت، خوێ کەمێک، مقسومات یان نانە وردە یان ئاردی تێ دەکرێت.
4. دەدرێت لە شیشەکان و لەسەر غەڵوز دەبرژێنرێت.
5. کەبـاب دەبیـت بە خێرای لەسـەر ئاگرەکە ئەمدیـوو ئەودیو بکرێت بۆ ئـەوەی هەڵنەوەرێت و ئاگرەکەی بەقوەت بێت.



کەرەستەکان:

- گۆشتی "لبە."
- خوێ.
- یەک پیاز.
- یەک تەماتە.

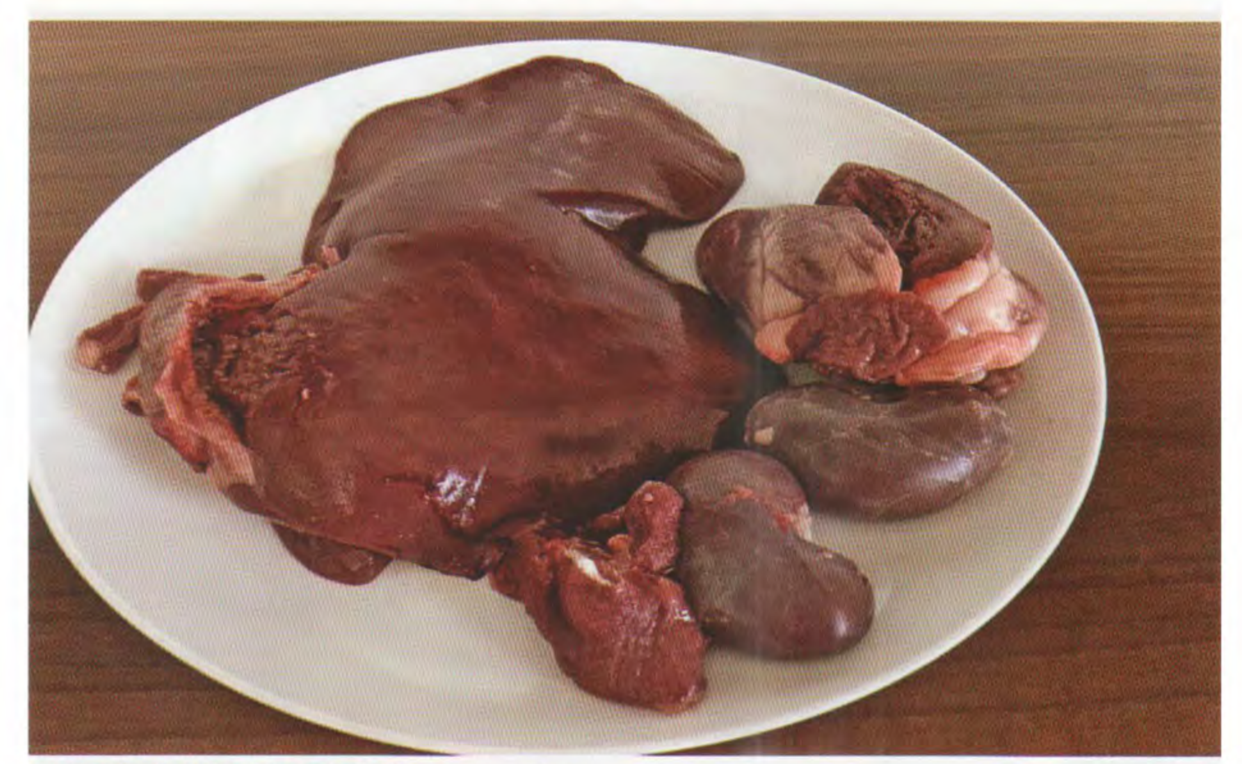




ئامادەکردنی:

1. هەڵبژاردنی گوشت بۆ قیمەی کەباب پێویستە باشترین بەشی گۆشتی پەراسووەکانە کە پێی دەوترێت گۆشتی لبە لێ دەکرێتەوە دەکرێتە قیمە لەگەڵ پیازێک و تەماتەیەکدا.
2. خوێی تێ دەکرێت جوان هەڵدەشێلدرێت.
3. ئەگەر گۆشتەکە چەور بوو ئەوا دەتوانرێت کەمێک گۆشتی تری تێ بکرێت لبە نەبێت.
4. لە کاتێکدا یەکێک شارەزا نەبێت دەبێت کەمێک ئارد یان نانە وردەی بەکار بهێنێت.
5. دەدرێت لەشیشەکان و بە ئاو دەست تەڕ دەکرێت.
6. پاشان لەسەر غەڵوز دەبرژێنرێت.

ئامادەکردنی سی و جگەر





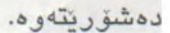


کەرەستەکان:

- جگەر.
- دڵ.
- گورچیلە.
- سپڵ.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

1. بەشەکان لە یەک جیا دەکرێتەوە، زراوەکەی لێ دەکرێتەوە بە وریاییەوە بۆ ئەوەی نەتەقێت بەسەر سی و جگەرەکەدا.
2. جگەرەکە بە گەورەی پارچەپارچە دەکرێت، سپڵەکە بە گەورەیی پارچەپارچە ناکرێت، دڵەکە دەمارە زیادەکانی لا دەبرێت پارچەپارچە دەکرێت، بە تەنکی گورچیلەکە دەکرێتە دوو کەرت و پێستەکەی دەرەوەی لا دەبرێت و پارچەپارچە دەکرێت پاشان بە جوانی دەشۆرێتەوە.



3. ئاوی پێوە نەمێنێت دەدرێت لە شیش و خوێی پێوە دەکرێت لەسەر خەڵوز دەبرژێنرێت.

خۆشکردنی گۆشتی سوور بۆ برژاندن





کەرەستەکان:

- گۆشتی نەرمە.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ.
- زەنجەفیلی بۆدرە.
- تەماتە.
- پیاز.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە پارچەپارچە دەکرێت هەر پێستێک یاخود لویەک خراپیەکی پێوە بێت لا دەبرێت.
2. پیاز و تەماتەی تێدا ورد دەکرێت، ئاوی لیمۆیەک تێ دەکرێت.
3. زەنجەفیلی بۆدرەی تێ دەکرێت، جوان تێکەڵ دەکرێت.
4. خوێی پێوە ناکرێت تا کاتی برژاندن بۆ ئەوەی گۆشتەکە جیڕ نەبێتەوە.
5. بۆ ماوەی چەند کات ژمێرێک تێیدا بێت بەتامتر دەبێت.
6. دنیا گەرم بوو لە سەلاجەدا دایبنێت، باشتر دەبێت سەری بگیرێت.

خۆشکردنی گۆشتی مریشک بۆ برژاندن





کەرەستەکان:

- سنگی مریشک یان ڕانەی مریشکە گەورەکان.
- سرکە واتە خەل.
- خوێ.
- زەنجەفیلی بۆدرە واتە هاڕاو.
- چیلی سۆسی یان قشطە.
- ئاوی لیمۆ.
- ماستەردە.
- یەک کەوچک ماستی ترش ئەگەر ببێت.
- کەمێک ڕۆن.
- کاری.
- دەرمانی مریشک.
- بیبەری سووری شیرینی هاڕاو.
- سیری بۆدرە.
- پیازی بۆدرە.
- گەڵای غار.
- پیاز.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتی مریشکەکە سنگ یان ڕان بێت هەر دەبێت، ڕان ناسکتر پارچەپارچە دەکرێت.
2. هەموو کەرەستەکان بە یەکەوە تێکەڵ دەکرێت وەک سۆسێکی لێ دەکرێت.
3. گوشتەکەی تێ دەکرێت تێکەڵ دەکرێت زۆر بە جوانی.
4. پیازەکە بە پارچەی گەورە لەگەڵ گەڵای غارەکەدا تێی دەکرێت.
5. بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک دادەنرێت باشتر تام دەگرێت.
6. باشترە لەسەلاجەدا بێت.

خۆشكردنی باڵی مریشک بۆ برژاندن





کەرەستەکان:

- دوو کیلۆ باڵی مریشک.
- چارەکی کوپێک خەل واتە سرکە .
- یەک کەوچکی گەورە خوێ.
- یەک کەوچکی چا زەنجەفیلی هاڕاوی وشک.
- یەک کەوچکی گەورە دەرمانی مریشک.
- یەک کەوچکی گەورە بیبەری سووری هاڕاوی شیرین.
- یەک کەوچکی گەورە بیبەری توونی سوور شگە.
- یەک کەوچکی گەورە ماستەردە واتە خەردەل.
- نیو پیاڵە ڕۆنی زەیت.
- کەوچکێکی چا کاری.
- ئاوی لیمۆ یان لیمەندۆزی.
- دوو گەڵای غار.
- یەک پیاز.

ئامادەکردنی:

1. باڵی مریشکەکە بەشە باریکەکەی لێ دەکرێتەوە و جوان دەشۆرێتەوە و دەکرێت بە دوو بەشەوە بە چەقۆیەک لە ناوەڕاستەوە دەیکەیتەوە بۆ ئەوەی تام وەرگرێت ناوەکەی.
2. زەیت و سرکە و ئاوی لیمۆ تێکەڵی داودەرمان و ماستەردەکە بە جوانی دەکرێت پاشان باڵەکانی تێ دەکرێت.
3. پیازێک بە گەورەی لەت دەکرێت لەگەڵ گەڵای غارەکەدا دەکرێتە ناوی سەری دەگیرێت بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک تێیدا بمێنێتەوە خۆشە ببێت و تام وەرگرێت.
4. ئەگەر دنیا گەرم بێت باشترە لە سەلاجەدا بێت.
5. لە کاتی برژاندندا باشترە زۆر بە هێواشی ببرژێت دەتوانیت لەسەر هیتەری کارەبایی واتە گریلی کارەبایی ببرژێنیت جوان تریشە.

ماسی



کەرەستەکان:

ماسی.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ.
- ترشە سماق.
- کەمێک ئاڵەتی ڕەش.
- کەمێک بیبەری سووری شیرینی هاڕاو.
- پەتاتە و پیاز و تەماتە و بیبەری توون.

ئامادەکردنی:

1. ماسیەکە ناوەکەی جوان پاک دەکرێتەوو دەرەوەو ناوەوەی جوان دەشۆیتەوە.
2. کەمێک خوێ و ئاوی لیمۆی پێوە دەکرێت و دادەنرێت ئاوی پێوە نەمێنێت و خۆشە ببێت.
3. پاشان دەخرێتە سەر سینی فرن بە دیوی پشتەکەیدا، خوێ و ئاوی لیمۆ و ترشە ساق و بیبەرەکەی پێوە دەکەیت و دەکرێتە فرن هەتا نیوەی برژاو دەبێت پاشان کەرەستەکانی تری تێ دەکرێت دەکەیتەوە فرن تا دەبرژێت و جوان ئاڵ دەبن.

پیتزای سەوزەوات

کەرەستەکان:

- زەیتون.
- قارچک.
- بیبەری سووری شیرین.
- بیبەری سەوزی خۆشکراوی توون.
- سۆسی تەماتە.
- پەنیری پیتزا.
- پەنیری مۆزێریلا.



هەویرەکەی:

250 گرام ئارد کەوچکێکی چا خوێ، کەوچکێکی چا شەکر، کەوچکێکی زەلاتە خومرە، نیو هێلە، دوو کەوچک ڕۆنی زەیت، شیر بەپێی پێویست.

ئامادەکردنی:

1. هەویرەکە: هێلکە و زەیت و خوێ و شەکر و خومرەکە تێکەڵ دەکرێت پاشان ئاردەکە لەدوایدا وردەوردە، شیرەکە لەگەڵ شیلاندا تا دەبێتە هەویرێکی جوان دایدەپۆشی هەڵبێت.
2. هەویرەکە دەکەیتەوە، زەیتون و بیبەری توون و بیبەری شیرین و قارچکەکە قاژ دەکرێت دەکرێت بەسەریدا، پەنیرەکەیش دەکرێت بەسەریدا و دەبرژێنرێت.







پێویستییەکانی هەویرەکە:

کیلۆیەک ئارد واتە حەوت پەرداخ، کەوچکی چێشتخواردن خوێ، کەوچکی چێشتخواردن شەکر، ٤ کەوچکی چێشتخواردن ڕۆنی زەیت، 2 کەوچکی چێشتخواردن خومرە، ئاو بەپێی پێویست.

ئامادەکردنی:

ئاردەکە لەگەڵ کەرەستەکاندا تێکەڵ بکە و وردەوردە ئاوی تێ بکە و بیشێلە تا دەبێتە هەویرێکی جوان، داپۆشە با هەڵبێت.



پێویستییەکانی سۆسی پیتزا:

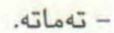
- ڕۆن.
- پیاز.
- خوێ.
- دۆشاوی تەماتە.
- بیبەری توون.
- بیبەری ڕەش.
- ئاو.
- تەماتە.

ئامادەکردنی:

کەمێک ڕۆن لەگەڵ پیازێکی بچووکدا سوور بکەرەوە و تەماتەکە لە ڕنە دەدرێت، پێسەکەی لا دەبرێت بیکەرە ڕۆن و پیازەکە و داودەرمان و خوێ و دۆشاوەکەی تێ بکە و سوور بوویەوە کەمێک ئاوی تێ بکە بابکوڵێت و خست ببێتەوە.

پێویستییەکانی سەر پیتزاکە:

ئەو کەرەستانەی کە پێویستە بە گشتی دەتوانرێت بگۆرێت یان بەکاری نەهێنیت، دەکەوێتە سەر ئارەزووی ئەوکەسە:



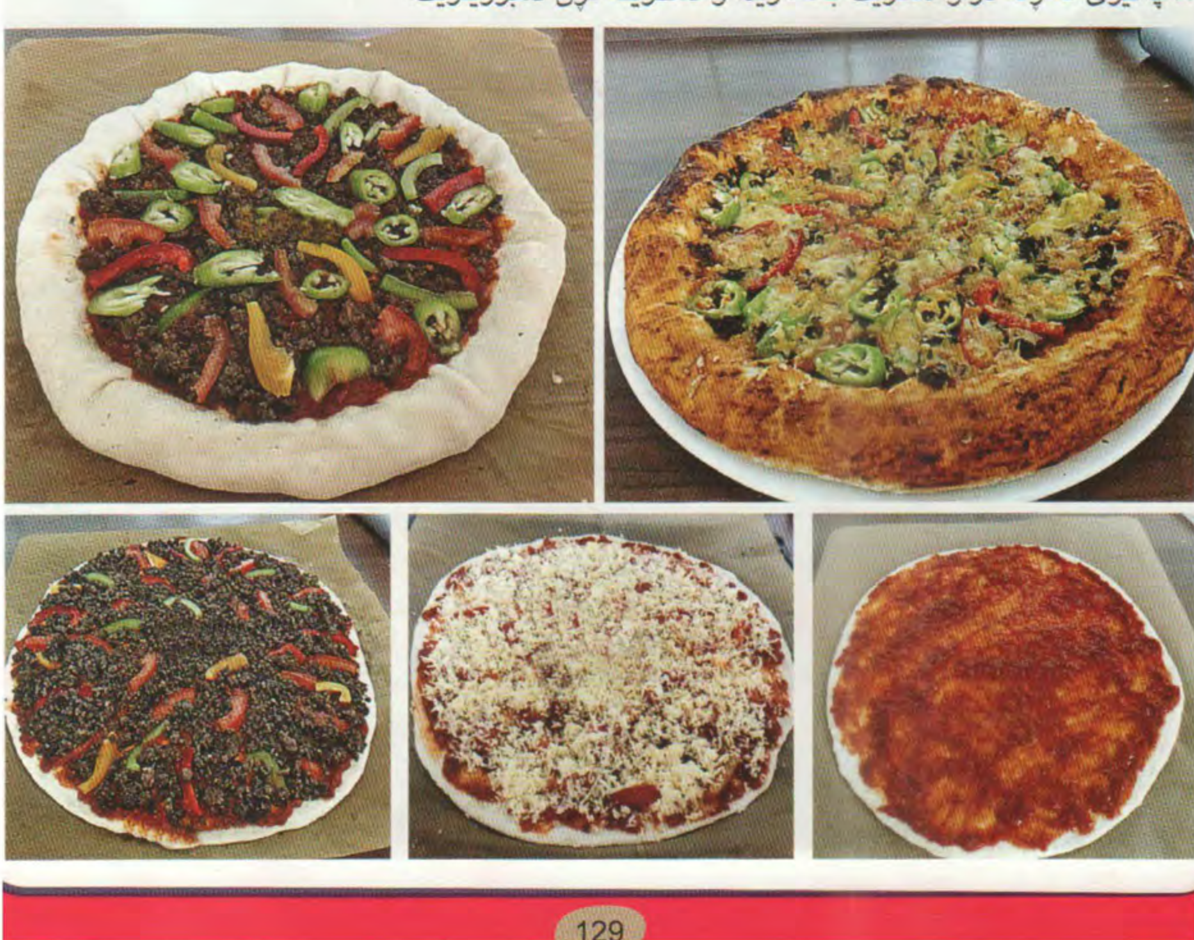
- تەماتە.
- پیاز،
- زەیتون.
- پەنیر.
- بیبەری ڕەنگاوڕەنگ.
- قارچک.
- گۆشتی مریشک.
- گۆشتی سوور.

قیمە.

- ماسیی تونا.
- گەنمەشامی.

ئامادەکردنی پیتزاکە:

1. هەویرەکــە دەکرێتــە پێنــج گونــک و پــان دەکرێتــەوە بــە چەتاڵ کونــی بکە.
2. سۆسەکە دەکرێت بەسەر هەویرەکەدا بە جوانی بڵاو دەکرێتەوە .
3. ئەو کەرەستانەی کە ئامادەمان کردووە بەپێی ئارەزوو دەخرێتە سەر هەویرەکە.
4. پەنیری لە ڕنە دراو دەکرێت بەسەریدا و دەخرێتە فرن دەبرژێنرێت.



پیتزای ڕۆبیان



کەرەستەکان:

- 250 گرام ئارد.
- یەک کەوچکی چا شەکر.
- یەک کەوچکی زەڵاتە خومرە.
- کەوچکێکی چا خوێ.
- دوو کەوچکی چێشتخواردن ڕۆنی زەیت.
- نیو هێلکە.
- شیر بەپێی پێویست.
- پەنیری پیتزا لە ڕنەدراو.
- پەنیری مۆزێرێلا پارچەی بچووک.
- برۆکۆلی.

- بیبەری سووری شیرین.
- بیبەری توونی خۆشەکراو.
- ڕوبیان.
- سۆسی پیتزا.

ئامادەکردنی:

1. هەویرەکـە: هێلکـە و زەیـت و خـوێ و شـەکر و خومـرە تێکەڵ دەکرێـت پاشـان ئاردەکـە لەدوای وردەوردە، شیرەکە لەگەڵ شێلاندا تـا دەبێتـە هەویرێکـی جـوان و دایدەپۆشـیت هەڵبێـت.
2. بڕۆکۆلییەکـە لـە ئـاو و خوێدا کەمێـک زەرد دەکرێـت پاشـان ئـاوی سـاردی پێـدا دەکرێت.
3. ڕوبیانەکـە دەشـۆرێتەوە لـە کەمێـک ئـاو دەیکوڵێنیـن ئاوەکـەی لا دەبرێـت لـە کەمێک ڕۆندا سـوور دەکرێتـەوە، کەوچکێکـی زەلاتـە ئـاوی لیمـۆ و ئاڵەتـی ڕەش و بیبـەری سـوور و کەمێـک کاری.
٤. هەویرەکە دەکرێتەوە سۆسـی تەماتە دەکرێت بەسـەریدا و بیبەر و بڕۆکۆلی و بیبەری شـیرین دەکرێت بەسـەریداا پاشـان کەمێک پەنیر لەدوایدا ڕوبیانەکە دوای ئەو هـەر دوو جۆرە پەنیرەکە.
٥. لە فڕندا دەبرژێنرێت.



پیتزای داخراو



کەرەستەی هەویرەکە:

- چوار پەرداخ ئارد.
- کەوچکی زەلاتە.
- کەوچکێک خوێ.

کەرەستەکان:

- زەلاتە
- شەکر یەک کەوچکی چێشتخواردن.
- خومرە سێ کەوچک.
- زەیت.
- ئاو.
- کەوچکێکی چا پیکنپاودەر.

کەرەستەی ناوەکەی:

- قیمە یان مریشک یان گۆشت.





- بیبەری ڕەنگاوڕەنگ.
- پەنیری لە ڕنەدراو.
- تەماتە.
- زەیتون.
- قارچک.

کەرەستەی سۆسەکە:

- کەمێک ڕۆن.
- یەک پیازی بچووک.
- چوار تەماتە.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سوور.
- شگە دۆشاوی تەماتە.
- کەوچکێک سرکە.
- کەوچکێ شەکر.
- کەمێک کەرەوزی وشک.

ئامادەکردنی:

1. ئاو و خومرە و شەکر و ڕۆن تێکەڵ دەکرێت و پاشان ئارد و خوێ و پیکن پاودەرەکەی تێ دەکرێت، جوان دەشێلدرێت دادەنرێت هەتا هەڵبێت.

2. سۆسەکە: ڕۆن گەرم دەکرێت پیازەکە زۆر ورد دەکرێت سوور دەکرێتەوە. تەماتەکە لە ڕنە دەدرێت و تێی دەکرێت دۆشاو و داودەرمان و خوێکەی تێ دەکرێت سرکە و شەکرەکەی تیدەکرێت بکوڵێت و خەست ببێتەوە.

3. کەرەستەکانی ناوەکەی هەرچیت پێ خۆشە و چی ئامادەیە بۆی ئامادە دەکرێت.

4. هەویرەکە دەکرێتە گونک و بە تیرۆک دەکرێتەوە و سۆسەکەی بە یەک لایدا پێوەدەکرێت و کەرەستەکانی دەکرێتە سەر یەک لای، پەنیر دەکرێت بەسەریدا، لاکەی تر لە هەویرەکە دەدرێتەوە بەسەریدا قەرەغەکانی هەڵپێچ دەکرێت، کەمێک شیر بدە لە ڕووەکەی و کونجی پێوە دەکرێت.

کولێرە بە قیمەی تەنک



کەرەستەی هەویرەکە:

- یەک کەوچکی گەورە خومرە. یەک کەوچکی گەورە شەکر. یەک کەوچکی گەورە خوێ. نیو کوپ ماست. چارەکی کوپێک زەیت. پێنج کوپ ئارد. یەک کوپ و نیو ئاوی شلەتێن.

ئامادەکردنی:

ئاو و خومرە و شەکر و کوپ و نیوێک ئارد تێکەڵ دەکرێت بۆ ماوەی پێنج خولەک دادەپۆشرێت، پاشان ئارد و خوێ و ماستی تێ دەکرێتە و دەشێلدرێت، پاشان زەیتەکەی تێ دەکرێت جوان دەشێلدرێت و دادەنرێت تا هەویرەکە هەڵبێت.

کەرەستەی قیمەکە:

- نیو کیلۆ قیمە. سێ پیازی گەورە. سێ تەماتەی گەورە.
- قاپێ مەعدەنوس. یەک کەوچکی گەورە ڕوبەهەنار.
- سێ چارەکی کوپێک زەیتی زەیتون. یەک کەوچک خوێ.
- یەک کەوچک دۆشاوی. تەماتە. یەک کەوچک دۆشاوی.
- بیبەری توون. یەک کەوچک بیبەری هاڕاوی سوور. کەوچکی بچووک بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

پیازەکە دەکرێتە خەڵاتە و ورد دەکرێت پاشان تەماتە و مەعدەنوسەکەی تێ دەکرێت جوان ورد دەکرێت، پاشان دەکرێتە قاپێکی گەورە و قیمە و هەموو کەرەستەکانی تری بە جوانی تێکەڵ دەکرێت. کە هەویرەکە هەڵهات دەکرێتە کونکی ورد و دادەپۆشرێت، پاشان بە تیرۆک دەکرێتەوە، قیمە دەکرێت بەسەریدا و بە تەنکی دەبرژێنرێت لە فڕندا بێت یان لە تاوەدا بێت.

كولێرە بە قیمەی هێلانەی چۆلەکە



پێویستییەکانی:

- بۆ هەویرەکەی. چوار پەداخ ئارد. نیو پیاڵە زەیت. 7 گرام خومرە واتە یەک کەوچک.
- کەوچکێکی زەڵاتە خوێ. یەک کەوچکی گەورە شەکر. نیو کوپ شیری شلەتێن. ئاو بەپێی پێویستی.

ئامادەکردنی:

1. جوان کەرەستەکان تێکەڵ بکە و وردەوردە ئاوی تێ بکە و بیشێلە چەندی بوێت.
2. دایبنێ هەڵبێت بە جوانی پاشان بیکەرە گونکی وردورد و داپۆشە.
3. وردورد بیکەرەوە و ناوەڕاستەکەی چاڵ بکە و بە چەتاڵ کونی بکە و قەراخەکانی بەرز تر بێت.

٤. بیکەرە فرنەکە نیوە برژاو ببێت پاشان لە فرندا دەریبهێنە و قیمەکە بکە بەسەریدا و بیکەرەوە فڕن ببرژێت.

ئامادەکردنی قیمەکە:

نیو کیلۆ قیمە، دوو دانە پیاز، دوو کەوچک ڕۆن، کەوچکێک ڕوبەهەنار، بیبەری توون، خوێ و زیرە جوان سوور ببێتەوە.

کولێرە بە قیمە لەسەر هیتەری کارەبایی



پێویستییەکانی:

- نانی عەرەبی.
- نیوکیلۆ قیمەی مەڕ یان بەرخ تۆزێک چەوری هەبێت.
- شەش پیازی مام ناوەند.
- تەماتەیەک.
- کوپێ کەرەوز.
- داودەرمان.
- بیبەری توون.
- بیبەری ڕەش.
- تێکەڵە.
- زیرە.
- کەبابە.
- زەنجەفیلی بۆدرە.





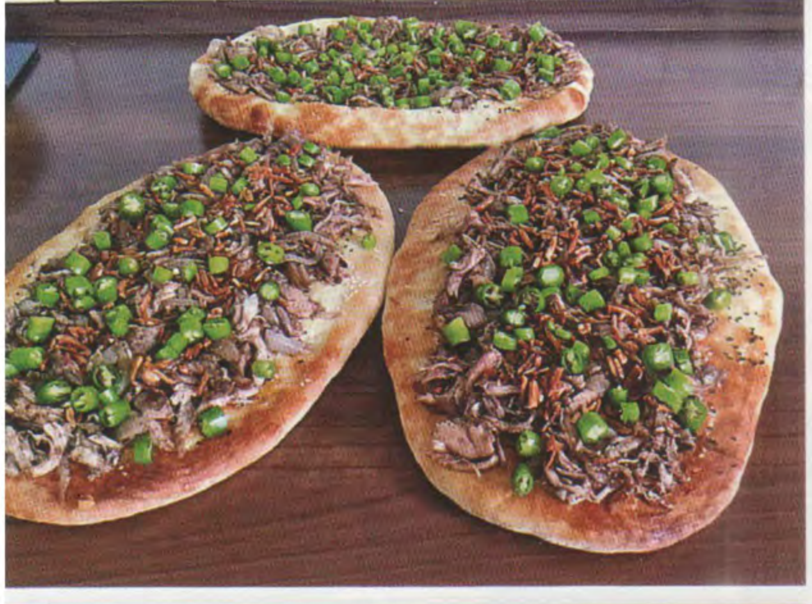
- خوێ.
- کەوچکێک دۆشاوی تەماتە.
- یەک پەتاتە.



ئامادەکردنی:

پیازەکە بدە لە ڕنە ئاوەکەی لا ببە، تەماتەکە بدە لە ڕنە توێکڵەکەی لا ببە، پەتاتە بدە لە ڕندە و ئاوەکەی لا ببە، کەرەوزەکە ورد بکە، هەموو کەرەستەکان تێکەڵی قیمەکە بکە لەگەڵ داودەرمان و خوێ و دۆشاوەکەدا زۆر بە جوانی تێکەڵی بکە، نانەکان لەیەک کەرەوە هەرلایەکی نانەکە نیوەی قیمەکەی بخەرەسەر بەتەنکی لاکەی تر بدەرەوە بەسەردا یان وەک شێوەی کەلانە، لەسەر هیتەری کارەبایی بیبرژێنە.

کولێرە بە شاورمەی گۆشت و ترشە سماق





کەرەستەکانی هەویرەکە:

- یەک کەوچکی گەورە خومرە.
- یەک کەوچکی زەلاتە خوێ.
- سێ کەوچک ڕۆنی زەیت.
- یەک کەوچکی گەورە ڕۆنەکەرە.
- کونجی و ڕەشکە بۆ ڕووی کولێرەکە.
- یەک کەوچکی گەورە شەکر.
- سێ پەرداخ و نیو ئارد.
- یەک پەرداخ ئاو.

کەرەستەکانی ڕووەکەی:

- بیبەری سەوز.
- یەک پارچە گۆشتی گەورە.
- بادەمی قاشکراو.
- ترشە سماق.
- خوێ.
- دوو گەڵای غار.
- ئاڵەت واتە بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. خومرە و ئاو و شەکر و زەیتەکە تێکەڵ دەکرێت، پاشان ئارد و خوێ و ڕۆنەکەرەکەی تێ دەکرێت و دەشێلدرێت دادەنرێت هەتا هەڵبێت.

2. گۆشتەکە دەشۆیتەوە و لە کەمێک ڕۆندا بە گەورەی سوور دەکرێتەوە، خوێ و گەڵای غار و بیبەری ڕەشی تێ دەکرێت و کەمێک ئاو هەتا بە جوانی بە هێواشی دەکوڵێت دەبێت زۆر بە جوانی بکوڵێت شیبێتەوە پاشان بە ئاوی خۆیەوە وشک بێتەوە.

3. هەویرەکە هەڵهات دەکرێت بە گونک و دەکرێتەوە بە دەست لە بەشی ناوەڕاستەوە بە پەنجە چاڵ دەکرێت بەچەتاڵ کونکون دەکرێت، کونجی و ڕەشکەی پێوە دەکرێت و گۆشتەکەی بەسەردا شی دەکرێتەوە ترشە سماقی پێوە دەکرێت بیبەرەکە ورد دەکرێت بەسەریدا و بادەمی پێوە دەکرێت لە فرندا دەبرژێنرێت.

کولێرە بە قیمە بە پەنیر بۆ منداڵان



پێویستییەکانی:

- چوار پەرداخ ئارد.
- کەوچکێک خەمیرە.
- نیو کەوچکی زەڵاتە خوێ.
- چوار کەوچک ڕۆن.
- کەوچکێک.
- شەکر.
- کەوچکی چا پیکنپاودەر.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. هەمووی تێکەڵ بکە و بیشێلە دایبنێ هەڵبێت هەویرەکەت.
2. بیکە گونکی ورد و بەبنی پیاڵەیەک ناوەڕاستەکەی چاڵ بکە بە چەتاڵ چەند کونێکی تێ بکە.
3. قیمەکە خوێ، بیبەری توون، زیرە و بیبەری ڕەشی پێوە بکە و سووری بکەرەوە و بیکەرە سەر هەویرەکە و پەنیری پێوە بکە.
٤. بیبرژێنە لە فڕندا لە پلەی 200.

کولێرە بەزەعتەر



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ ئارد.
- یەک کەوچکی گەورە خەمیرە.
- کەوچکێکی زەڵاتە خوێ.
- یەک کەوچکی گەورە شەکر.
- چارەکە کوپێک ڕۆنی زەیت.
- کوپێک ئاو.
- زەعتەر.
- زەیتی زەیتون.

ئامادەکردنی:

1. ئـاو و خەومـرە و شـەکر و خـوێ و زەیـت تێکـەڵ دەکرێـت و ئاردەکـەی تـێ دەکرێت، دەشـێلدرێت دادەنێـرت تـا هەڵبێت.
2. پاش هەڵاتن دەکرێتە گونکی وردورد و ئاردی پێوە دەکرێت.
3. بە تیرۆک گونکەکان دەکرێتەوە و بە چەتاڵ چەند کونێکی تێ دەکرێت لە چەند لایەکەوە.
4. بە فلچە زەیتی زەیتونی لێ دەدرێت، زەعتەرەکە دەکرێت بەسەریدا و دەخرێتە فڕن بۆ برژاندن.
5. فڕنەکە پێشتر گەرم دەکرێت لەسەر پلەی 250.

کولێرە بە ڕەنگەی جیاواز و حەشووەی جیاواز

کەرەستەی هەویرەکە:

یەک کوپ شیری شلەتێن.
- نیو کوپ ئاوی شلەتێن.
- ماست نیو کوپ.
- دوو کەوچک شەکر.
- یەک سپێنەی هێلکە.
- نیو کوپ زەیت.
- یەک کەوچکی زەڵاتە.
- خوێ.
- ئـارد پێنـج پـەرداخ و نیـو، ئەگەر پێویسـتی کرد دەتوانیـت کەمێـک زیاتـر.

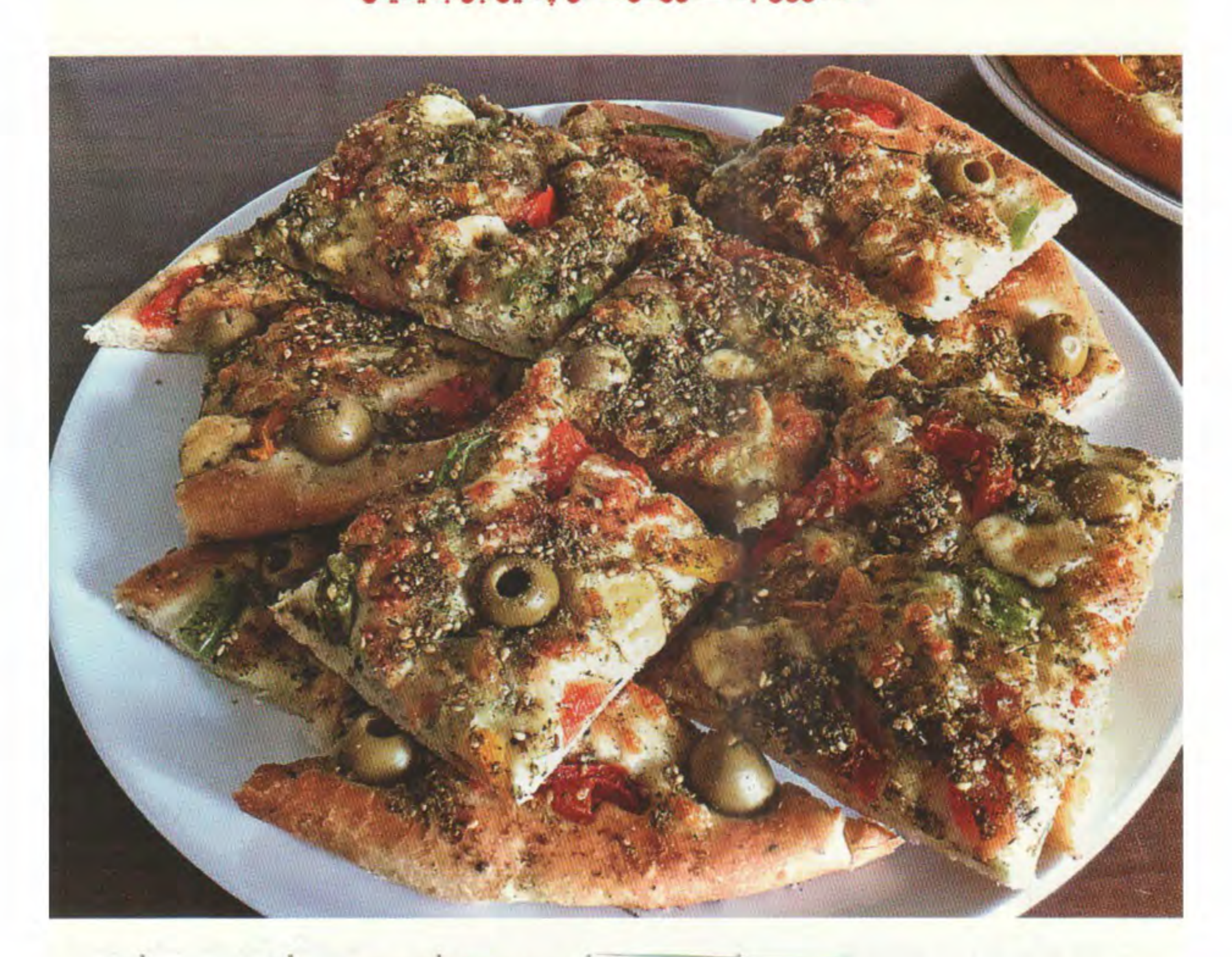
کەرەستەکانی حەشووەکە:

- نیو کوپ زەیت.
- چوار پیازی گەورە.
- دوو تەماتەی گەورە.
- یەک کەوچکی گەورە دۆشاوی بیبەر واتە هەریسەی بیبەر. ڕوبەهەنار چارەکێکی کوپێک.
- خوێ یەک کەوچکی زەڵاتە.
- ڕەشکە یەک کەوچکی گەورە.
- کونجی یەک کەوچکی گەورە.
- یەک کەوچکی زەڵاتە زیرە واتە کەموون.
- ئاو چارەکێکی کوپێک.
- یەک کەوچکی زەڵاتە بیبەری سووری هاڕاوی شیرین.

ئامادەکردنی:

1. هەویرەکە: ئاو و شـیر و خومرە و زەیت و خوێ و شـەکر و سـپێنەی هێلکەکە و ماسـتەکە بە جوانی تێکەڵ دەکرێت، پاشـان ئاردەکەی تێ دەکرێت و دەشـێلدرێت و دادەنرێت هەتا هەڵبێت.
2. پاش هەڵهاتن دەکرێتە گونکی بچووک کەمێک ئاردی پێوە دەکرێت و بە نایلۆنێک دادەپۆشرێت.
3. حەشـووەکەی بـۆ ئامـادە دەکرێـت پیازەکـە ورد دەکرێـت و لەڕۆنەکـەدا سـیس دەکرێـت، تەماتەکەی تێ دەکرێـت جـوان تێک دەدرێت، پاشـان هەریسـەی بیبەر و ڕوبەهەنـار و ئاوەکەی تێ دەکرێت خـوێ و زیرە و بیبەری سـوورە شـیرینەکەی تێ دەکرێت، پاشـان کونجی و ڕەشـکەکە تـێ دەکرێت جوان تێـک دەدرێت هەتا تێکـەڵ دەبێت خـۆی دەگرێت.
4. گونکـەکان بـە تیـرۆک و کەمێـک ئارد دەکرێتـەوەو بەچەتاڵ کون دەکرێت و حەشـووەکەی دەخرێتە سـەر لە فرنـدا دەبرژێنرێت.
5. فرن پێشتر گەرم کرابێت لەسەر پلەی 250 لە ناوەڕاستدا دەبرژێنرێت.

سەموون بە سەوزەوات و پەنیر بۆ بەیانیان



کەرەستەکان:

- پەرداخێک ئاوی شلەتێن.
- کەوچکێک خومرە.
- کەوچکێک شەکر.
- نیو کەوچک خوێ.
- نیو کوپ ماست.
- نیو پیاڵە ڕۆنی زەیت.
- کەوچکێک ڕەشکە.
- دوو کەوچک کونجی.
- کەوچکێک شملی.
- ئارد بەپێی پێویست.

ئامادەکردنی:

1. خومرە و شەکر و ئاو تێکەڵ بکە، کوپێک ئاردی تێ بکە و بۆ ماوەی پێنج خولەک دایبنێیت.

2. پاشـــان زەیـت و خـوێ و کونجـی و شـملّی و ماسـت تێی بکـە و ئاردەکەیشـی وردەوردە تـێ بکە و بیشێلە .



3. دایبنێ هەتا هەویرەکەت بە جوانـی هەڵدێت پاشـان بیکـەرە دوو کونکی گەورە و بـۆ مـاوەی دە خولـەک ئیسـراحەت بکات.

٤. لەسـەر کاغەزێکـی فرن بیکـەرەوە و کەرەسـتەکان بکـە بەسـەریدا و جارێکی تـر دایبنـێ هەڵبێتـەوە بـۆ مـاوەی نیـو کاتژمێر.

ئەو پێداویستییانەی بۆ ڕووی سەمونەکە:

- زەیتون.
- تەماتە.
- بیبەری ڕەنگاوڕەنگ.
- پەنیری مۆزێریلای سەلک سپی، لە ڕنە دەدرێت.
- پەنیری زەرد هی پیتزا بە چوارگۆشەی ورد دەبڕیت.
- تێکەڵەی زەعتەر.



ساوەری سپی بە شعریە و جگەر



پێویستییەکانی ساوەرەکە:

- ڕۆن. پیاز. شعریە. ساوەر. لەتکەنۆک. ئاو و خوێ.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز و شعرییەکە سوور بکەرەوە.
2. ساوەرە و لەتکەنۆک تێکەڵ بکە و سووری بکەرەوە لەگەڵ شعریەکەدا پاشان ئاوی بە قیاسی ساوەرەکە تێی بکە ئاویش بە قیاسی شعرییەکەیش.
3. خوێی تێ بکە و با بکوڵێت،م ئاوی تێدا نەما کزی بکە با دەمبکێشێت.

پێویستییەکانیی جگەرەکە:

- جگەر. پیاز. خوێ. ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. جگەرەکە جوان دەشۆریتەوە، کەمێک ڕۆن گەرم بکە بیکەرە ناو ڕۆنەکە و پیازەکە ورد بکە و تێی بکە لەگەڵ خوێدا، با جوان ئاو بداتەوە و بکوڵێت ئاوی پێوە نەمێنێت و لە ڕۆنەکەدا سوور بێتەوە.

مەقلوبە بە ساوەر



کەرەستەکان:

- باینجان. تەماتە. قیمە.
- ساوەر. دۆشاوی تەماتە.
- خوێ. بیبەر. زیرە. پیاز. ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سوور دەکرێتەوە و تەماتەی وردکراوی تێ دەکرێت و خوێ و دۆشاوی تەماتە و کەمێک بیبەری سەوز کە سوور بوویەوە و ساوەرەکەی تێ دەکرێت پاشان ئاو با بکوڵێت دەمبکێشێت.
2. باینجانەکە سوور دەکرێتەوە.
3. قیمەکە سوور دەکرێتەوە، خوێ و بیبەری ڕەش و زیرەی تێ دەکرێت جوان سوور دەکرێتەوە.
4. پاشان لە قاڵبێکدا قیمەکەی تێ دەکرێت پاشان باینجانەکە ڕیز دەکرێت ساوەرەکە دەکرێتە سەری و ڕێکی دەکەیت و هەڵیدەگێڕیتەوە.

مەقلوبە



کەرەستەکان:

- باینجان.
- تەماتە.
- گێزەر.
- پەتاتە.
- مریشک.
- پیاز.
- برنج.

ئامادەکردنی:

1. باینجان و پەتاتە و پیاز و تەماتە بە ئەڵقە سوور دەکرێتەوە.
2. مریشکەکە جوان دەکوڵێنرێت و سوور ببێتەوە.
3. برنجەکە لێدەنرێت بە برنجی سوور و نیوە دەمکێش بێت.
4. کەرەستە سوورەوکراوەکان بە چین‌چین لە مەنجەڵێکدا دادەنرێت پاشان مریشکەکە لەدوایدا برنجەکە دەخرێتە سەری و جوان زەختی لێ دەکرێت تا خۆی بگرێت و بە قاڵب بێتە دەرەوە.
5. دەخرێتە فڕن یان لەسەر تەباخ تا دەمدەکێشێت پاشان هەڵدەگێڕێتەوە.

قارچک



پێداویستیەکان:

- قارچک.
- کەرەوز.
- ڕۆن.
-ئاوی لیمۆ.
- خوێ.
- سیری بۆدرە.
- بیبەری سووری شیرینی بۆدرە.
- بیبەری سووری توونی هاڕاو.
- بیبەری ڕەشی هاڕاو.

ئامادەکردنی:

1. قارچکەکە پاک کەرەوە مەیشۆرەوە بۆئەوەی ئاونەداتەوە.
2. کەرەستەکان بکە بەسۆسەیەک بۆی جوان تێکەڵی بکە.
3. قارچکەکەی تێ بکە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بمێنێتەوە تێیدا.
4. چوار کەوچک ڕۆن کەمێک گەرم بکە و قارچکەکەی تێدا سوور بکەرەوە، سەری تاوەکەت مەگرە بۆ ئەوەی ئاو نەداتەوە قارچکەکە سیس نەبێت بە قەبارەی خۆی بمێنێتەوە.
5. کە جوان ئاڵ بوو سوور بوویەوە بیکە قاپی پێشکەشکردن و تۆزێک کەرەوزی وردکراو بۆ جوانی و ئاوی لیمۆی پێوە بکە.

قارچک و فاسۆلیای سەوز



کەرەستەکان بۆ فاسۆلیاکە:

- فاسۆلیای سەوزی تازە.
- خوێ.
- ئاو.
- ئاوی لیمۆ.

ئامادەکردنی:

فاسۆلیاکە بشۆرەوە و لە ئاو و خوێدا بیکوڵێنە ئەوەندەی بزانی نەرم بووە، پاشان بیپاڵێوە و ئاوی لیمۆ بکە بەسەریدا.

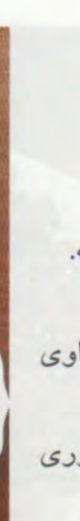
کەرەستەکان بۆ قارچکەکە:

- قارچک.
- خوێ.
- ڕۆن.
- ئاوی لیمۆ.

ئامادەکردنی:

قارچکەکە بشۆرەوە و وشک ببێتەوە، لە کامێک ڕۆندا سووری بکەرەوە، خوێ و ئاوی لیمۆی پێوە بکە تا ڕەنگی ئاڵ دەبێت، پاشان کاتی پێشکەشکردنی ئاوی لیمۆی پێوە بکە.

ئامادەکردنی قارچک و سنگی قەل



کەرەستەکان:

- سنگی قەل.
- قارچک.
- زەیت.
- خەل واتە سرکە.
- خوێ.
- زەنجەفیلی هاڕاوی وشک.
- بیبەری سووری توون وشک.
- دەرمانی مریشک.
- بیبەری سووری شیرینی هاڕاوی وشک.

ئامادەکردنی:

1. قارچکەکە دەشۆرێتەوە و پارچەپارچە دەکرێت.
2. سنگی قەلەکە توێ دەکرێت بە تەنکی.
3. گیراوەیەکی بۆ دەگریتەوە لە خەل و زەیت و خوێ و داودەرمانەکان تێکەڵ بە گۆشتەکە دەکرێت و لە ناو ڕۆندا بە ئاو و ڕۆنی خۆیەوە سوور دەکرێتەوە، لە نیوەی کاتەکەدا قارچکەکەی تێ دەکرێت، جوان بەردەوام تێک دەدرێت هەتا سوور دەبێتەوە.





قارچک و سنگی مریشک و سەوزەوات



کەرەستەکان:

- بیبەری ڕەنگاوڕەنگ.
- سنگی مریشک. قارچک.
- پیاز. خوێ. کاری. بیبەری ڕەش.
- بیبەری سووری توون.
- زەنجەفیلی هاڕاو. کەبابە. ڕۆن.

ئامادە کردنی:

1. پیاز و بیبەری ڕەنگاوڕەنگ و گێزەر بە یەکەوە لە ناو کەمێک ڕۆن کەمێک سوور دەکرێتەوە لە تاوەکە لا دەبرێت.
2. قارچکەکە هەر لەو کەمە ڕۆنە سوور دەکرێتەوە و ئەویش لا دەبەیت.
3. سنگی مریشکەکە بە باریکی ورد دەکەیت و لەگەڵ کەمێک خوی و کەمێک بیبەری ڕەش سووری دەکەتەوە.
4. کە مریشکەکە سوور بوویەوە سەوزەوات و قارچکەکەی تێدەکەیت و خوێ و بیبەری توون و بیبەری ڕەش و زەنجەفیلی بۆدرە و کاری کەمیک چیلی سۆس ئەگەر هەبێت.
5. جوان تێک دەدرێت و سوور ببێتەوە.
6. کونجی بۆ ڕووەکەی.

قارچکی برژاو



کەرەستەکان:

- قارچک.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ.

ئامادەکردنی:

قارچکەکە دەشۆریتەوە و کەمێک خوێ و ئاوی لیمۆی پێوە دەکرێت دەکرێتە سەر شیشێک دەخرێتە سەر غەڵوز هەتا دەبرژێت پاشان دەیکەیتە قاپی پێشکەشکردن و خوێ و ئاوی لیمۆی پێوە دەکرێت.

قارچک بۆ سوورکردنەوە



کەرەستەکان:

- قارچک.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ.
- بیبەری توون.
- کەرەوزی وشک.
- سرکە.
- زەیت.
- سیر.

ئادەکردنی:

قارچکەکە دەشۆرێتەوە و لەگەڵ کەرەستەکاندا تێکەڵ دەکرێت، کەمێک ڕۆن گەرم دەکرێت قارچکەکەی تێدا سوور دەکرێتەوە پاشان ئاوی لیمۆکەی پێوە دەکرێت، کەمیک کەرەوزی وشک.

گۆشت و قارچک و برۆکۆلی



کەرەستەکان:

- برۆکۆلی.
- قارچک.
- گۆشتی نەرمەی بەرخ.
- بیبەری ڕەنگاوڕەنگ.
- پیاز.
- زەنجەفیلی تازە.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سووری توون.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. برۆکۆلییەکە بۆ ماوەی دوو خولەک لە ئاو و خوێدا زەرد دەکەیت، یەکسەر دەکرێتە ئاوی سەهۆڵا و بۆ ئەوەی ڕەنگەکەی بە سەوزی بمێنێت.
2. قارچک و پیازەکە بە یەکەوە سوور دەکرێتەوە.
3. گۆشتەکەیش سوور دەکرێتەوە.
4. بیبەرەکانیش کەمێک سوور دەکرێتەوە بۆ ئەوەی نەرم نەبێت.
5. پاشان هەموی تێکەڵ دەکرێت برۆکۆلییەکەیش.
6. باشتر وایە بە جیا کەرەستەکان سوور بکرێتەوە بۆ ئەوەی ورد نەبن شێوەیەکی جوان با بەدەستەوە لە کۆتایدا.





سنگی مریشک و قارچک



کەرەستەکان:

- سنگی مریشک، قارچک.
- پیاز، خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سوور.
- زەنجەفیلی هاڕاو.
- ڕۆن.
- بیبەری سووری شیرین.
- کەمێک کاری.
- کەرەوز بۆ جوانی.

ئامادەکردنی:

1. سنگی مریشکەکە بە تەنکی توێ دەکرێت و لە کەمێک ڕۆندا ڕەنگی بگۆڕێت، پاشان قارچکەکە قاژ دەکرێت و تێی دەکرێت پیازەکەیشی تێ دەکرێت، پاشان خوێ و داودەرمانەکەی تێ دەکرێت و سەری دەگیرێت ئاو بداتەوە و بە ئاوی خۆیەوە سوور ببێتەوە بەردەوام تێک دەدرێت.
2. دوای سوور بوونەوە دەکرێتە قاپی پێشکەشکردن و کەمێک کەرەوزی وردکراو بۆ ڕازانەوە دەکرێت بەسەر ڕووەکەیدا.

قۆزی لە مەنجەڵی گڵ



کەرەستەکان:

- گۆشتی حەیوان.
- تەماتەیەک. پیازێک.
- دوو گەڵای غار.
- دوو دەنک هێل.
- چوار دەنک ئاڵەتی ڕەش واتە بیبەری ڕەش.
- دوو دەنک مێخەک.
- یەک پارچە داری دارچینی.
- خوێ. کەمێک ئاو.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بکەرە مەنجەڵەوە خوێکەی تێ بکە، یەک کەوچک ڕۆن با سوور ببێتەوە پاشان گەڵای غار و هێل و دارچینی و مێخەک و ئاڵەتی تێ بکە.
2. کە ئاوی پێوە نەما و ڕەنگی گۆڕا پەرداخێک ئاوی تێ بکە و کزی بکە با بە شێنەی بکوڵێت.
3. کە کوڵا با خەست ببێتەوە.

قۆزی بە پەراسووی پارچەی گەورە



کەرەستەکان:

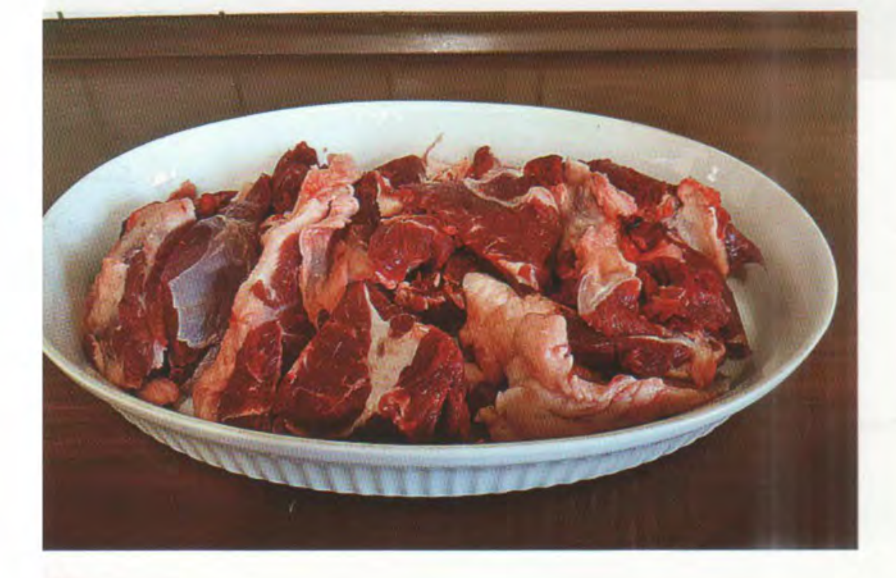
- پەراسووی پارچەی گەورەی حەیوان.
- خوێ.
- کەمێک رۆن.
- دوو گەڵای غار.
- چوار دەنک هێل.
- نیو کەوچکی زەڵاتە دۆشاوی تەماتە.
- یەک پیاز.
- یەک تەماتە.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. مەنجەڵێکی گەورە کەمێک رۆنی تێ دەکرێت، خوێ و پەراسووەکەی تێ دەکرێت تا جوان بە ئاو و رۆنەکەوە سوور ببێتەوە.
2. ئاوی گەرمی تێ دەکرێت گەڵای غار و ئاو و پیاز و تەماتە و هێل و مێخەکەکەی تێ دەکرێت و کز دەکرێت هەتا دەکوڵێت.
3. کە کوڵا گۆشتەکە ئاگرەکەی بۆ زیاد دەکرێت، ئاوەکەی بە خۆیەوە کەم ببێتەوە و جوان سوور ببێتەوە.

گۆشتی ناوساج بە ڕێگەی جیاواز





کەرەستەکان:

- گۆشت.
- دوو تەماتە.
- دوو پیاز.
- دوو بیبەری توونی سەوز.
- خوێ.
- ڕۆن.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سوور.
- شگە.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە زۆر ورد بکە، پاشان لە ناو ساجەکەدا سووری دەکەیتەوە، خوێی پێوە دەکرێت هەتا ئاو دەداتەوە، پاشان بەردەوام تێک دەدرێت و تێکەڵ دەکرێت.

2. کە ئاوی تێدا نەما کەمێک سوور بوویەوە، تەماتە و پیاز و بیبەری ورد کراوی تێ دەکرێت جوان تێکەڵ دەکرێت.

3. بیبەری ڕەش و بیبەری سووری توون پێوە دەکرێتە، جوان بە یەکەوە سوور ببێتەوە لەگەڵ بەردەوام تێکدانی.

گۆشتی ناو ساج

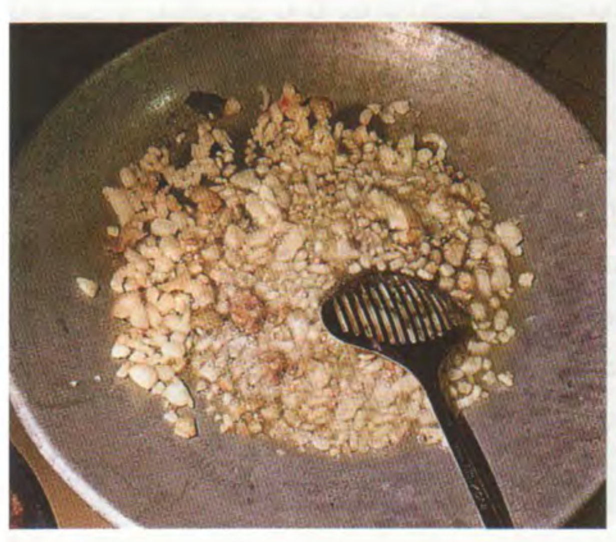



کەرەستەکان:

- گۆشتی نەرمە.
- دوگ یان ڕۆن.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بە پارچەی جوانی تەنکی گەورەی توێ دەکرێت.
2. دوگەکە زۆر ورد دەکرێت.
3. ساجەکە گەرم دەکرێت دوگەکەی تێ دەکرێت و خوێی پێوە دەکرێت، بەردەوام تێک دەدرێت هەتا دەبێتە ڕۆن، پاشان گۆشتەکەی تێ دەکرێت خوێی پێدا دەکرێت و بەردەوام تێکی دەدەیت هەتا بە ئاوی خۆیەوە سوور دەبێتەوە و ئاڵ دەبێت.




ئامادەکردنی جۆرێک لە پەنیر بە ماست



کەرەستەکان:

- لیترێک شیر پێنج پەرداخ دەکات. کەوچکێکی چا خوێ. نیو لیتر ماست واتە دوو پەرداخ و نیو.

ئامادەکردنی:

1. شیرەکە دەکوڵێنرێت، پاشان ماستەکە بە باشی تێک دەدرێت تا هیچ توپەڵی تیدا نەمێنێت.
2. ماستەکە دەکرێتە شیرە گەرمەکە و تێک دەدرێت، دوو خولەک جێ دەهێڵدرێت پاشان خوێکەی تێ دەکرێت و دەپاڵێورێت بە پارچە قوماشێکی پاک هەتا ئاوی پێوە نەمێنێت و خەست دەبێتەوە و دەخرێتە سەلاجە.





پەنیری زەرد



کەرەستەکان:

- ٤ زەردێنەی هێلکە.
- 11 کەوچک شیری وشک واتە ١٦٠ گرام.
- نیشاستە ٤٠ گرام "سێ کەوچک گەورە."
- یەک کەوچکی گەورە ئاوی لیمۆ.
- سێ پارچە پەنیری سێگۆشە.
- حەوت گرام خوێ یەک کەوچک.
- سێ چارەکی پەداخێک ئاو ١٥٠ ملیم.
- سێ چاەکی پەرداخێک ڕۆنی زەیت 150 ملیم.

ئامادەکردنی:

1. زەیت و ئاو و خوێ و پەنیری سێگۆشەکە و ئاوی لیمۆکە جوان بە خەڵات تێکەڵ دەکرێت.
2. زەردێنە و نیشاستەکەی تێ دەکرێت و جوان تێکەڵ دەکرێت.
3. شیرە وشکەکەی وردەوردە تێ دەکرێت و تێکەڵ دەکرێت.
4. قاڵبەکان بە کەمێ چەور دەکرێت گیراوەکەی تێ دەکرێت.
5. لە ناو مەنجەڵێکدا پارچە قوماشێک دادەنرێت قاڵبەکانی لەسەر دادەنرێت ئاوی گەرم دەکرێتە مەنجەڵەکە بنی قاڵبەکان نیوەی قاڵبەکە ئاوی تێ دەکرێت.
6. لەسەر ئاگری کز بۆ ماوەی ٤٥ خولەک سەری دەگیرێت، پاشان دەکرێتە سەلاجە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک.

ماستاو بە ئاوی غازی



کەرەستەکان:

- ماست.
- ئاوی غازی.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

ئاوەکە زۆر سارد بێت ماست و خوێکە جوان تێکەڵ بکە و وردەوردە ئاوەکەی تێ بکە، جوان بە خەڵاتە تێکەڵی بکە تا کەف دەکات وەک خواردنە غازیەکان دەبێت.

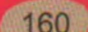
ماستی میوە بە شۆفان و مانگۆ

کەرەستەکان:

- یەک مانگۆ.
- دوو پەرداخ ماستی زۆر خەست یان خەستکراوە.
- نیو کوپ شۆفان.

ئامادەکردنی:

1. ماستی خەست ببێت باشە خەست نەبوو خۆت پارچە قوماشێکی پێدا بدە ئاوەکەی بڕوات.
2. مانگۆکە پاک دەکەیت و بە خەڵاتە وردی دەکەیت وەک سۆس کەمێک لە مانگۆکە بە پارچە تێی دەکرێت.
3. پاشان شۆفان و ماست و سۆسی مۆنگۆ و پارەچەی مانگۆ وردکراوەکە جوان تێکەڵ دەکرێت و بە گوێز دەیرازێنیتەوە.



ماستی میوه به تووترك و تووی ڕەش

کارەستەکان:

- 500 گرام ماستی زۆر خەست.
- 250 گرام تووی ڕەش.
- 250 گرام تووترك.

ئامادەکردنی:

تووترك و تووەکە بە خەلات ورد بکە بەس نابێت وەك شەربەتی لێبێت کەمێك ورد بێت، پاشان تێکەڵی ماستەکەی بکە ماستەکە تا خەست بێت جوان ترە.



فرۆ



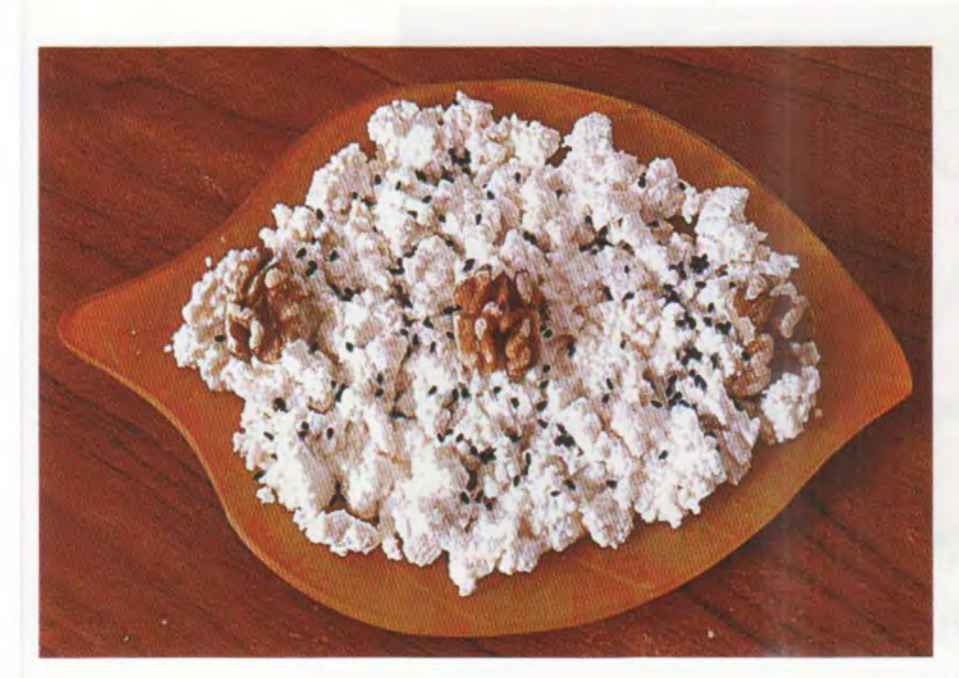
پێداویستییەکان:

- لیترێك شیری تەڕ.
- کەوچکێك خەلی خەستی سپی.
- بادەمی قاشکراو بۆ ڕازانەوە.

ئامادەکردنی:

لیترە شیرەکە بکوڵێنە کە کوڵا دایگرە لەسەر ئاگر و کەوچکێکی گەورە خەلی سپی تێ بکە و تێکی بدە بۆ ماوەی دە خولەك وازی لێ بهێنە تا ئاو و شیرەکە جیا دەبێتەوە لە یەك پاشان بیکە بە خامێکدا و ئاوەکەی پێوە نەمێنێت بیکەرە سەر قاپی پێشکەشکردن و دوو کەوچك شیری تەڕی پێوە بکە و بە بادەمەکە بیڕازێنەوە.

فرۆ واتە پەنیر



پێویستییەکانی:

- لیترێک شیر.
- یەک کەوچکی گەورە خەلی سپی خەست واتە سرکە.
- ڕەشکە.
- پروشێ خوێ.
- گوێز بۆ ڕازاندنەوە.

ئامادەکردنی:

1. شیرەکە بکوڵێنە هەتا هەڵدەچێت پاشان کەوچکێک خەلەکەی تێ بکە و یەک جار تێکی بدە.
2. دایبنێ تا شیر و ئاوەکە لە یەک جیا دەبێتەوە بپاڵێوە بە پارچە قوماشێکی پاکی تایبەت بە ماست و پەنیر.
3. کە ئاوی پێوە نەما توزێک خوێ و ڕەشکەی پێوە بکە و بیکەرە سەر قاپێک، دوو کەوچک شیری شلی پێوە بکە.
4. بە گوێز بیڕازێنەوە ئەگەر خستە سەلاجە کاتی پێشکەشکردن شیرەکەی پێوە بکە.

دۆینە



کەرەستەکان:

- دۆینە.
- ئاو.
- ڕۆنی گەرمکراو.

ئامادەکردنی:

دۆینەکە دەکرێتە ئاو دەیکوڵێنیت، پاشان ڕۆن گەرم دەکەیت و دەیکەیت بەسەریدا.

ترخێنە بە چەوەندەری سپی



کەرەستەکان:

- پەرداخێک نیسکی خڕ.
- دوو پەرداخ نۆکی کوڵاو. پەرداخێ کاکڵە گوێز.
- دوو چەوەندەری سپی. چەند سەلکێک ترخێنە. ڕۆن. گۆشت.
- دۆشاوی تەماتە. خوێ. پیاز. ئاو.

ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە دەشۆریتەوە و دەکرێتە مەنجەڵێک خوێی پێوە دەکرێت بە ئاوی خۆیەوە ڕەنگی بگۆڕێت و کەمێک سوور ببێتەوە، پاشان ئاوی گەرمی تێ دەکرێت و کز دەکرێت تا بکوڵێت.
2. نیسکەکە دەشۆریتەوە و لەگەڵ کەمێک ئاودا دەکوڵێنرێت.
3. چەوەندەرەکە پاک دەکرێت پارچەپارچە دەکرێت لە کەمێک ئاودا دەکوڵێنریت.
4. ترخینەکە دەشۆریتەوە و کەمێک ئاوی گەرمی تێ دەکرێت نەرم ببێتەوە.

-5 پاش کوڵانی گۆشتەکە نیسک و چەوەندەر و نۆکە کوڵاوەکە و ترخێنەکەیشی تێ دەکرێت.

6. ڕۆن و پیاز سوور دەکرێتەوە و دۆشاوی تەماتەکەی تێدا سوور دەکرێتەوە و دەکرێتە ناوی و خوێ و گوێزی کاکڵەی تێ دەکرێت.
7. کەمێک بکوڵێت هەتا تامی یەک دەگرن.

کنگر به ماسی "قنر به ماسی"



کەرەستەکان:

- کنر. هێلکە.
- ئارد.
- خوێ.
- زیرە واتە کەموون.
- ئاڵەت واتە بیبەری ڕەش.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. کنرەکە پاک دەکرێت لە دڕکەکانی و گەڵا خراپەکانی پاشان دەکرێتە ئاو و دەشۆرێتەوە.
2. ئاو و خوێ دەکوڵێنرێت کنرەکانی تێ دەکرێت هەتا زەرد ببێت بکوڵێت.
3. پاشان دەپاڵێورێت سارد ببێتەوە جوان بەدەست دەیگوشیت ئاوی پێوە نەمێنێت.
4. هێلکە و خوێ و ئارد و زیرە و بیبەری ڕەش تێکەڵ دەکرێت، کنرەکانی لێ هەڵدەکێشرێت و لە ناو ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.
5. لەگەڵ سەوزە و ترشە سماقدا پێشکەش دەکرێت.



پێویستییەکانی:

- تۆست واتە سەموونە قاش کراوەکان.
- تەماتە.
- پەنیر.
- زەیتی زەیتون.
-ئۆریگانۆ یان جاترە.

ئامادەکردنی:

تۆستەکان بە فڵچەیەک زەیتی زەیتونی لێ بدە، تەماتە بە تەنکی قاش بکە و بیکەرە سەری، پەنیری لە
رنە دراو ئۆریگانۆ بکە بەسەریدا، بیکەرە ناوفرن ببرژێت.

بریانی



کەرەستەکان:

- برنج.
- خوێ.
- دەرمانی بریانی.
- زەردەچەوە.
- یەک پیاز.
- ڕۆن.
- ئاو.
- شعرییە.
- گێزەر.
- بەزالیا.
- گەنمەشامی.
- نۆک.
- گۆشت یان مریشک یان کفتە وەزیری.
- بادەم.
- کشمیش.
- گوێز.
- پەتاتە.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیاز سەور بکەرەوە، خوێ و ئاوی تێ بکە بەقەد قیاسی برنجەکەت دەرمانی بریانی و زەردەچەوەکەی تێ بکە کە کوڵا برنجەکە بشۆرەوە و تێی بکە و با بکوڵێت و دەمبکێشێت.
2. نۆکی کوڵاو، بزالیای کوڵاو، گەنمەشامی کوڵاو تێکەڵ بکە.
3. پەتاتە بە چوارگۆشە سوور بکەرەوە، گێزەر بە چوارگۆشە تۆزێک سوور بکەرەوە بەس ڕەنگی نەگۆڕێت.
4. شعریەکە سوور بکەرەوە و کەمێک خوێ و ئاوی تێ بکە نەرم بێت.
5. هەر گۆشتیکی تێ بکەیت بیکوڵێنە و سووری بکەرەوە.
6. پاشان برنجەکە دەمی کێشا یان هەموی تێکەڵی برنجەکە بکە یان بیکە بەسەر ڕووەکەیدا.
7. هەموو کەرەستەی بریانییەکە زەردەچەوە و دەرمانی بریانی پێوە بکە.

شاورمە بەسنگی قەل



کەرەستەکان:

- سنگی قەل.
- پیاز.
- چیلی.
- سۆس واتە دۆشاوی بیبەری توون.
- یەک کەوچک ماستەردە واتە خەردەل.
- یەک کەوچک ڕۆن.
- یەک پیاڵە سرکە.
- چارەکی پیاڵەیەک خوێ.
- بیبەری توون.
- بیبەری سووری شیرینی هاڕاو.
- دەرمانی مریشک.
- زەنجەفیلی هاڕاو.
- ئاڵەت واتە بیبەری ڕەش.



ئامادەکردنی:

1. سنگی قەلەکە بە تەنکی توێ دەکرێت، پیازەکە قاشی گەورە دەکرێت.
2. ڕۆن و سرکە و ماستەردە و چیلی سۆس جوان تێکەڵ بکە پاشان داودەرمان و خوێ تی بکە و جوان تێکەڵی بکە سنگی قەلەکە و پیازەکە جوان تێکەڵی بکە با جوان خۆشە بێت ماوەیەک تێیدا بمێنێتەوە.
3. پاشان لە ناو تاوەدا سووری بکەرەوە هەتا ئاڵ بێت.







شاورمەی گۆشت بەڕێگەی جیاواز

کەرەستەکان:

- گۆشتی بەرخ یەک کیلۆ.
- خوێ.
- ماست دوو کەوچک.
- ڕاشی واتە طحینە دوو کەوچک.
- زیرە.
- سیری هاڕاو.
- پیاز.
- بیبەری ڕەش واتە ئاڵەت.
- بیبەری سووری توون.
- شگە ڕۆن.
- کاری.



ئامادەکردنی:

1. گۆشتەکە بە تەنکی توی دەکرێت.
2. پیازەکە قاژ دەکرێت.
3. کەرەستەکانی تر تێکەڵ دەکرێت بێجگە لە ڕۆنەکە دەکرێتە گۆشتەکە و تێکەڵ دەکرێت و بۆ ماوەی یەک کاتژمێر تێیدا خۆشە ببێت.
٤. پاشان ڕۆنەکە گەرم دەکرێت و تێی دەکرێت جوان سوور دەبێتەوە.





کەلانە



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک ئارد.
- کەوچکێ خوێ.
- ئاو بەپێی پیویست.
- تەرەپیاز.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و خوێ تێکەڵ بکە و وردەوردە ئاوی تێ بکە و بیشێلە هەر ئەو کاتە بیکە گونکی بچووک و داپۆشە.
2. پیازەکە بشۆرەوە و وردی بکە.
3. گونکەکان بە تیرۆک بیکەرەوە و لە یەک لایەوە تەرە پیازەکەی تێ بکە و تۆزێک خوێی پێوە بکە و لاکەی تری نانەکەی بەرەوە بەسەر پیازەکەدا و قەراخەکانی جوان بنوسێنە بە یەکەوە لەسەر ساج یان هیتەری کارەبایی بیرژێنە.

-4 لە کاتی پێشکەشکردن هەڵیکێشە لە ڕۆنی گەرمکراو لەگەڵ دۆشاوی خورمادا پێشکەش دەکرێت.



نیشی هەویر بە قیمە و سەوزەوات





پێویستییەکانی:

- قیمە.
- گێزەر.
- بیبەری ڕەنگاوڕەنگ.
- تەماتە.
- کەرەوز.
- پیاز.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- زیرە.
- تێکەڵە.
- کەبابە.

پێویستی هەویرەکە:

- ئارد 500 گرام واتە سێ پەرداخ و نیو.
- کەرە سێ چارەکی پەرداخێک.
- یەک زەردێنەی هێلکە.



- یەک کەوچک شەکر.
- یەک کوپ شیر.
- یەک کەوچک خەل واتە سرکە.
- یەک کەوچکی گەورە زەیتی زەیتون.
- دوو کەوچکی گەورە پیکنپاودەر.
- نیو کەوچکی زەڵاتە خوێ.
- کونجی بۆ ڕازانەوە.

ئامادەکردنی:

هەویرەکە جوان بشێلە بیکە بە دوو بەشەوە بە شێکی لە ناو قاپەکەت جوان بیکەرەوە بە تیرۆک ڕێکی بکە و قەراغەکانی جوان ڕێک بکە، ناوەکەی جوان سوور بکەرەوە و سارد ببێتەوە بیکە بەسەر هەویرەکەدا، بەشەکەی تر لە هەویرەکە بە تیرۆک بکەرەوە و باریکباریک ببڕە و بە شێوەی موشەبەک دایبنێ لەسەر قیمەکە و قەراغەکانی بنوسێنە بە هەویرەکەوە، زەردێنەی هێلە و تۆزێک شیر و کەوچکێکی چا خەل بۆنەکەی نەمێنێت تێکەڵی بکە و بە فڵچە بیدە لە ڕووی هەویرەکە و کونجی پێوە بکە، بیکەرە فڕن هەتا دەبرژێت لەسەر پلەی 200، کاتێک برژا ببڕە لەگەڵ شۆربا و زەڵاتە پێشکەشی بکە.



سڵقی سوورەوکراوە



کەرەستەکان:

- سلق.
- دۆشاوی تەماتە.
- خوێ.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. سـڵقەکە بشـۆرەوە و وردی بکـە، لە کەمێـک ڕۆنـدا سیسـی بکـە و سـوور ببێتـەوە و ئـاوی پێـوە نەمێنێت.
2. دۆشاوی تەماتە و خوێی پێوە بکە.
3. ئەگـەر دۆشـاوەکە ترش بێت باشـە ئەگەر پێویسـتی کـرد دەتوانیت ئـاوی لیمۆی پێوە بکەیت لەسـەر ئـارەزوو یـان کەمێک بیبەری تـوون ئەگەر پێـت خۆش بێت.



قەرنابیتی سوورەوکراوە



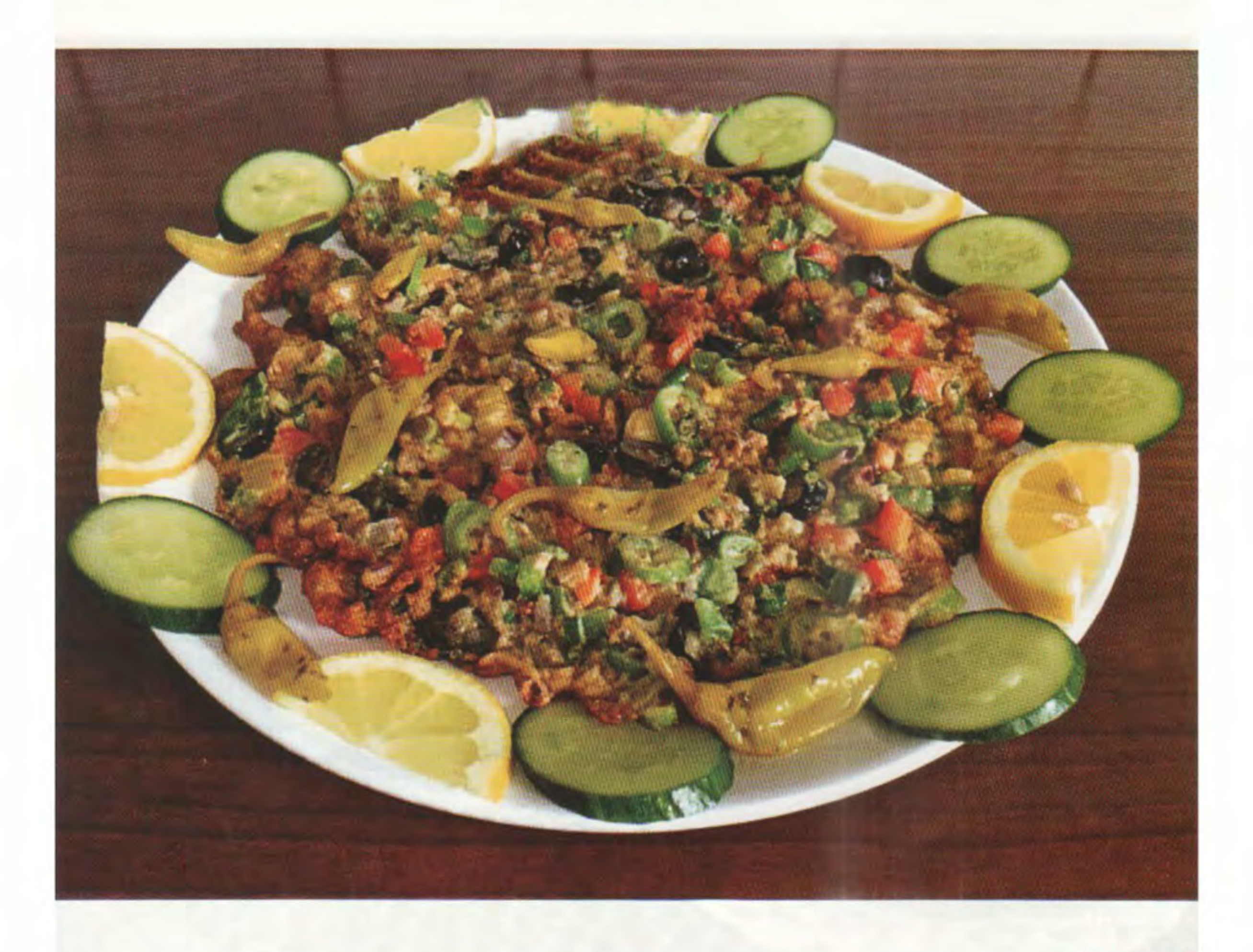
پێویستییەکانی:

- قەرنابیت.
- خوێ.
- ئاو.
- خەل.
- هێلکە.
- زیرە.
- بیبەری توون.

ئامادەکردنی:

1. قەرنابیتەکـە پارچەپارچـە بکـە لـە ئاودا بکوڵێنە، کەوچکێک خـوێ، دوو کەوچـک خەل واتە سـرکەی تێ بکە، قەرنابیتەکـەی تێدا بکوڵێنە، دواتر بیپاڵێـوە و گیراوەیەکی بـۆ بگـرەوە و لـە هێلکە و زیرە و خـوێ و بیبەری توون، قەرنابیتەکە هەڵکێشـە لە گیراوەکـەدا و لە ڕۆندا سـووری بکـەرەوە، لەگـەڵ سـەوزە و ترشـە سـماقدا پێشکەشـی بکـە.

هێلکە و سەوزەوات



کەرەستەکان:

- هێلکە. زەیتونی ڕەش و سەوز.
- بیبەری توون.
- بیبەری شیرینی ڕەنگاوڕەنگ.
- خوێ.
- زیرە. ئاڵەتی ڕەش.
- بیبەری سووری توونی هاڕاو.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

1. هێلکەکە جوان تێک بدە داودەرمان و خوێکەی تێ بکە.
2. سەوزەواتەکە جوان ورد بکە و لە ڕۆندا یەک دەقیقە تێکەڵی بکە لەسەر ئاگر.
3. هێلکە تێکدراوەکەی بکە بەسەردا بە یەکسانی بڵاو ببێتەوە سەری بگرە تا خۆی دەگرێت سوور دەبێتەوە نابێت تێک بدرێت بۆ ئەوەی بە قاڵبی بێتە دەرەوە.

باینجانی سوورەوکراوە، تەماتەی سوورەوکراوە، پیاز و کەرەوز



باینجانەکە:

بەینجانەکە بە تەنکی قاش بکە و بیشۆرەوە و خوێی پیوە بکە، کاتێک ئاوی دایەوە بیشۆرەوە و وشکی بکەرەوە و خوێی پیوە بکە و لە کەمێک ئارد هەڵیبکێشە و سووری بکەرەوە.

تەماتەکە:

تەماتەکە بشۆرەوە و سەر و خواری تەماتەکە بە تەنکی لاببە و بە ئەڵقەی ئەستور قاشی بکە و لە رۆندا یەکیەک سووری بکەرەوە ئەمدیو ئەودیوی لە تاوەکەدا دەربهێنە و بیخەرەسەر قاپێک شکڵی نەگۆرێت.

کەرەوز و پیازەکە:

پیازی مۆر بە گەورەی تەنک وردی بکە پاشان کەرەوز یان مەعدەنوسەکە بشۆرەوە و وردی بکە ترشە سماقی پێوەکە.

شپاگێتی یان سپاگیتی یان شعرییه



کەرەستەکان:

- کیسەیەک سپاگێتی. نیوکیلۆ قیمە.
- پیازێک. کەرەوز.
- ڕۆن. دوو تەماتە.
- دۆشاوی تەماتە.
- چوار کەوچک خوێ.
- زیرە.
- بیبەری توون.
- تێکەڵە.
- بیبەری ڕەش واتە ئاڵەت.

ئامادەکردنی:

ئاو و خوێ و دوو کەوچک ڕۆن بخەرە مەنجەڵێک و بیکەرە سەر ئاگر تا دەکوڵێت، پاشان سپاگێتییەکەی تێ بکە تا نەرم دەبێت، ناوەکەی سپی نامینێ بیپاڵێوە، ڕۆن و پیاز و قیمەکە سوور بکەرەوە و تەماتەکە پێستەکەی پاک بکە و بیکە بە ئاو و تێی بکە، دۆشاوی تەماتە و خوێ و داودەرمانەکە و کەرەوز پاشان تۆزێک ئاوی تێ بکە با بکوڵێت و خەست بێتەوە، دەتوانیت بە جیا دایبنێیت تا هەمووی تێکەڵ بکەیت.

پێویستییەکانی سۆسەی قیمەکە:



- نیو کیلۆ قیمە بێ چەوری.
- دوو پیاز.
- کەرەوز.
- دۆشاوی تەماتە.
- ئاو و خوێ.
- بیبەری توون.
- بیبەری ڕەش "ئالەت."
- زیرە.
- تێکەڵە.
- پەنیری لەڕنەدراو.

ئامادەکردنی:

قیمە و پیازەکە لە تۆزێک ڕۆندا سوور بکەرەوە و دۆشاوی تەماتە و کەرەوزی تێ بکە و خوێ و داودەرمانەکان کە جوان سوور بوویەوە، دوو پەرداخ ئاوی تێ بکە با بکوڵێت تا خەست ببێتەوە.



پێویستی سۆسی سپییەکە:

بەرژەمێل، ئارد، ڕۆن، خوێ، بیبەری ڕەش "ئالەت" شیر.

ئامادەکردنی:

دوو کەوچک ڕۆن دوو کەوچک ئاردی تیا سوور بکەرەوە و سێ پەرداخ شیری تێ بکە و خوێ و بیبەری ڕەشەکەی تێ بکە، بەردەوام تێکی بدە تا تۆزێ وەک سۆسەی لێبێت.

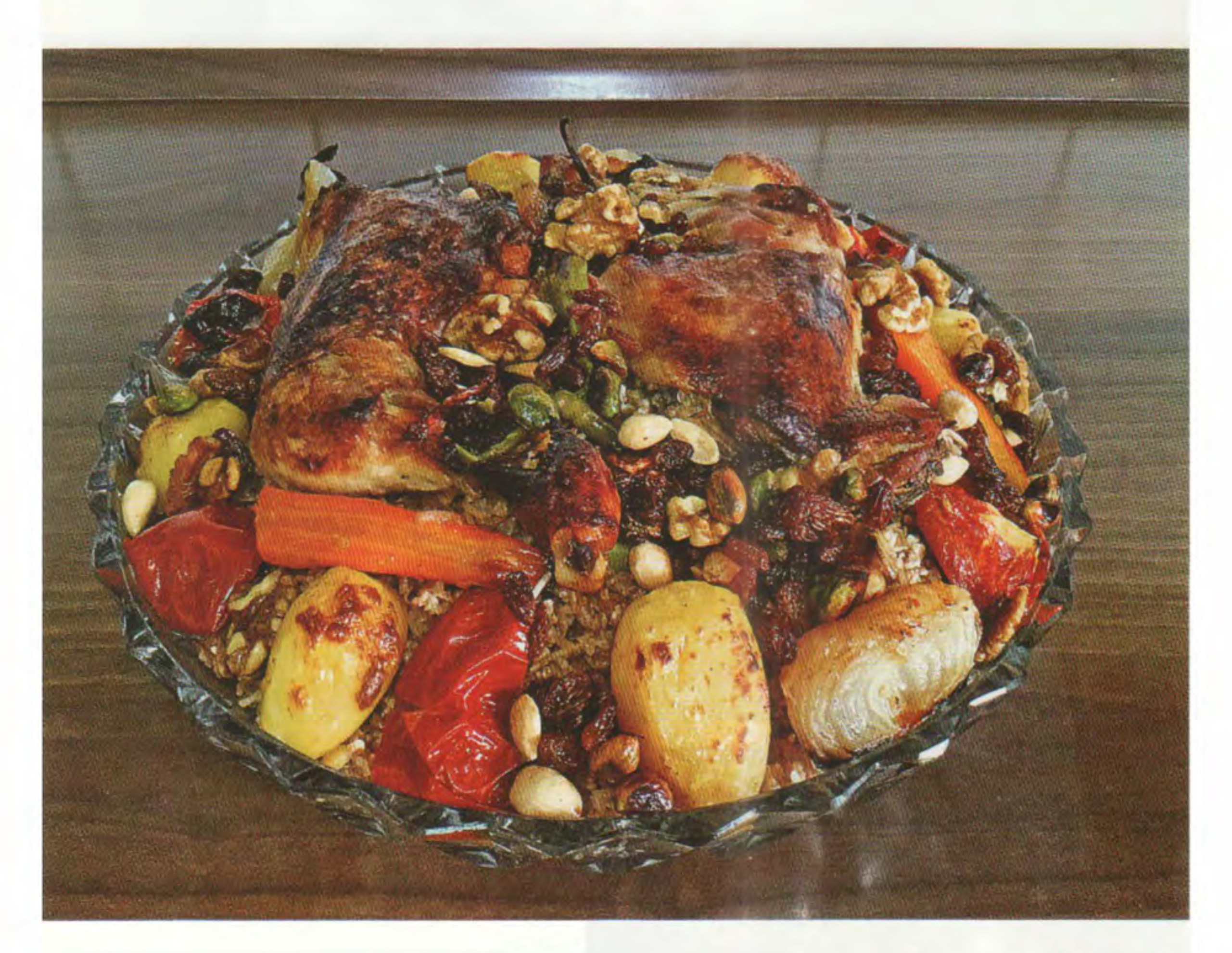
لازانیاکە:

پاکەتێک لازانیا، یەکیەک لە ئاو و خوێدا بیکوڵێنە، دەریبهێنە هەڵی کێشە لە ئاوی سارد.

چۆنیەتی ڕیز کردنی:

قاپێکی فرن دەهێنیت یەکەم سۆسی بەرژەمێل دوو لەزانیا سێ سۆسی قیمەکە چوارەم پەنیر تا تەواو دەبێت تەبەقەکان لە کۆتایدا لازانیا دابنێ سۆسی سپی و پەنیر بکە بەسەریدا و بیکەرە فرن با جوان ببرژێت.

پەرشە



پێویستییەکانی:

- سێ پەرداخ پەرشە.
- سێ پەرداخ ئاو.
- نیو پیاڵە ڕۆن.
- نیو پیاڵە لەتکە.
- پیازێک.
- کوپێک شعرییە.
- دوو تەماتە بەس ئاوەکەی.
- دوو بیبەری سەوز توون نەبێت.
- کەوچکێکی گەورە خوێ.

ئامادەکردنی:

شعرییە و پازەکە لە ڕۆنەکەدا سوور بکەرەوە، تەماتە و بیبەر و خوێ و ئاوەکەی تێ بکە، کە کوڵا پەرشەکە بشۆرەوە و تێی بکە، ئاوەکەی هەڵچنی داپۆشە سەری بگر و کزی بکە دەمبکێشێت، فستق



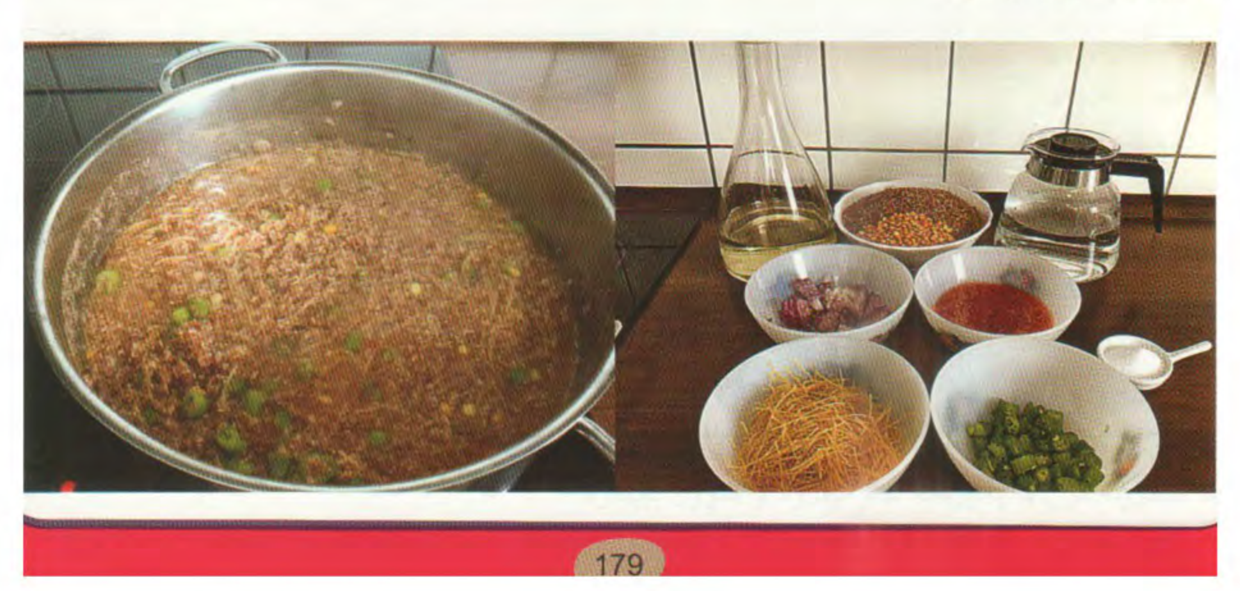
و بادەم و گوێز کشمیش سوور بکەرەوە بۆ ڕووەکەی.

ئامادەکردنی مریشکەکە:

مریشکە کە بشۆرەوە و پەتاتە و تەماتە و گێزە و بیبەر و پیاز قاش بکە و خۆشی بکە لەگەڵ یەکدا.

گیراوەی خۆشکردنەکە:

خوێ، بیبەر، زەنجەفیلی بۆدرە، دەرمانی مریشک، بیبەری سووری شیرین بۆدرە، خەل واتە سرکە، زەیتی زەیتون، ئاوی لیمۆ، جوان تێکەڵی کەو کەرەستەکان و مریشکەکەی تێ بکە، بیکەرە کیسەی فرن یان قاپی سەرگیراو، نیو کاتژمێر لەسەر 200 پلە بیت نیو کاتژمێر لەسەر 250 بۆئەوەی ئاوی پێوە نەمینێت سوور ببێتەوە.



مەعکەرۆنی بە سۆسی کاری و پەنیر



کەرەستەکان:

- مەعکەرۆنی 250 گرام.
- ئاو.
- خوێ.
- رۆن
- ئارد.
- کاری.
- پەنیر.
- بیبەری رەش.

ئامادەکردنی:

1. مەعکەرۆنییەکە زەرد دەکرێت لە ناو ئاو و خوێ و کەوچکێک رۆن کە نەرم بوو ئاوەکەی لا دەبرێت.
2. چوارکەوچک رۆن کەمێک خوێ دوو کەوچک ئارد بیبەری رەش و کاری تێ دەکرێت لەسەر ئاگر تێکەڵ دەکرێت پەرداخێک شیری تێ دەکرێت جوان تێک دەدرێت.
3. نیو کوپ پەنیری پیتزا لە رنەدراوی تێ دەکرێت کەمیک خەست بوویەوە وەک سۆسە دەیکەت بەسەر مەعکەرۆنییەکەدا جوان تێکەڵی دەکەیت و پەنیری وردکراو بەسەریدا دەکرێت.

مەعکەرۆنی بە پەنیری بە فڕن



کەرەستەکان:

- مەعکەرۆنی.
- پەنیری پیتزا.
- برۆکۆلی.
- بەزالیا.
- شیری کریمی.
- دۆشاوی تەماتە.

کەرەستەکان:

1. مەعکەرۆنییەکە لە ئاوی گەرمدا دەکوڵێنیت نەرم ببێت.
2. بەزالیاکە لەگەڵ برۆکۆلییەکەدا لە کەمێک ڕۆندا سوور بکەرەوە، شیری کریمی و دۆشاوی تەماتەی تێ بکە و جوان تێکەڵی بکە و بیبەری توون و کەمێک خوێی تێ بکە و مەعەرۆنییەکەی تێ بکە و جوان تێکەڵ بوو و خەست بوویەوە دەیکەیتە قاپی فڕن و پەنیر دەکرێت بەسەریدا.
3. دەکرێتە فڕن تا پەنیرەکە خاو بێتەوە و سوور ببێتەوە.

کەنتاکی واتە چیکن



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک سنگی مریشک. چارکی کوپێک نانی ورد کراو یان بوقسومات.
- یەک هێلکە بۆ ناوەکەی. دوو هێلکە بۆ ڕووەکەی.
- کوپێک ئارد بۆ ڕووەکەی. کوپێک بقسومات نانی وردکراو بۆ ڕووەکەی.
- کەوچکێک خوێ. کەوچکێکی بچووک بیبەری ڕەش.
- دوو دەنک سیر. یەک دانە پیاز. ڕۆن بۆ سوورکردنەوە.

ئامادەکردنی:

1. پیاز و سیرەکە دەکرێتە خەلاتەی کارەبایی ورد دەکرێت پاشان سنگی مریشکەکەی تێ دەکرێت جوان ورد دەکرێت تا وەک هەویری لێ دێت پاشان بیکەرە قاپێک.
2. خوێ، یەک هێلکەکە، بیبەری ڕەش، چارەکی کوپێک بقسوماتەکەی تێکەڵ دەکەیت و جوان دەیشێلیت.
3. دەستت چەور دەکەیت لەسەر کاغەزی فڕن جوان بە تەنکی دەیکەیتەوە و بە قاڵبی خڕخڕ دەیبڕیت.
4. هێلکە و کەمیک شیر تێکەڵ دەکەیت.
5. مریشکەکە لە ئاردەکە هەڵدەکێشیت، دواتر لە هێلکە پاشان لە بقسوماتەکە و لەڕۆندا سوور دەکرێتەوە.
6. دەتوانی بیخەیتە فریزەریش.

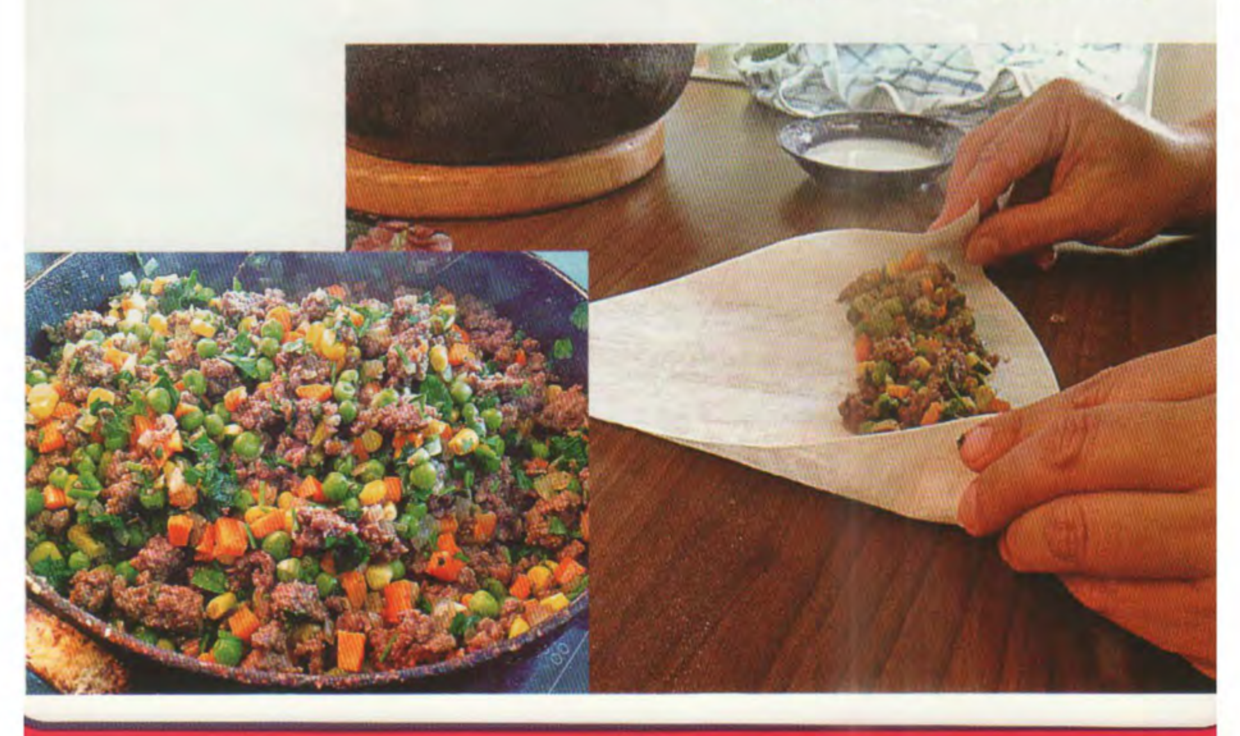
بۆرەک بەقیمە

پێویستییەکانی:

- کیسەیەک نانی بۆرەک.
- قیمە.
- پیاز.
- کەرەوز.
- بەزالیا.
- گەنمەشامی.
- گێزەر.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- بیبەری ڕەش.
- زیرە.
- تێکەڵە.

ئامادەکردنی:

1. قیمەکە جوان سوور بکەرەوە و کەرەستەکانی تێ بکە.
2. نانەکان لەلایەکەوە قیمەکەی تێ بکە لولی بکە.
3. کەوچکێک ئارد و تۆزێک ئاو تێکەڵ بکە بۆ ئەوەی کۆتای نانەکانی پێدابخەیت لە ڕۆنەکەدا نەکرێتەوە.
4. لە ڕۆندا سووری بکەرەوە بە هیواشی.



ئامادەکردنی ژەمێکی بەیانیانی تەندروست بە ئەڤۆکادۆ



کەرەستەکان:

- یەک ئەڤۆکادۆ.
- ئاوی لیمۆیەک.
- کەمێک خوێ.
- یەک پیازی بچووک.

ئامادەکردنی:

ئەڤۆکادۆکە پاک دەکریت و پیازەکە پاک دەکرێت ورد دەکرێن، ئاوی لیمۆکە دەکرێت بەسەریدا و کەمێک خوێ، پاشان بە خەلاتەی کارەبایی ورد دەکرێت و دەدرێت لە سەمونی بۆر واتە قاوەی زۆر بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت کێش دابەزێنن.

خورما و گوێز



پێویستییەکانی:

- خورما.
- کاکڵە گوێز.

ئامادەکردنی:

خورماکە لەلایەکەوە قاش بکە و دەنکەکەی دەربهێنە و کاکڵەیەک گوێزی تێ بکە بە ڕیز دایانبنێیت.

قاورمەی نۆک یان قەنیلە



پێویستییەکانی:

- نۆک.
- خوێ.
- کەمێک زەیت.

ئامادەکردنی:

1. نۆکەکە بخوسێنە پاشان بیکوڵێنە لەگەڵ ئاودا هەتا جوان نەرم ببێت.
2. بیکەرە خەڵاتەی کارەبایی یان مەکینەی گۆشت وردی دەکەین کەمێک ڕۆنی تێ بکە.
3. کەمێک خوێ جوان تێکەڵی بکە بە کەوەری جنراوەوە و نانی بازاڕەوە پێشکەشی بکە.

نۆکی برژاو بەداودەرمان



کەرەستەکان:

- نۆک.
- دوو کەوچک ڕۆنی زەیت.
- کەوچکی زەڵاتە کاری.
- کەوچکی زەڵارتە ببەری سوری شیرین.
- کەوچکی زەڵاتە خوێ.
- نیو کەوچکی چا ببەری ڕەش واتە ئاڵەت.
- ئاو.
- نیو کەوچکی زەڵاتە سۆدە.

ئامادەکردنی:

1. چەند کاتژمێرێک پێشتر نۆک دەکەیتە ئاو پاشان دەیشۆیتەوەو لەگەڵ ئاوو سۆدەکە دەیکوڵێنیت بۆ ماوەی 15 خولەک لەوە زیاتر نەبێت.
2. زەیتو داودەرمانەکەی پێوە بکەو جوان تێکەڵی بکەو لەسەر کاغەزی فڕن داینێ.
3. لەسەر پلەی 180 ببرژێنە بۆ ماوەی 45 بۆ 50 خولەک.
5. تاقی دەکەیتەوە ئەگەر شێی تەڕ مابێت فڕنەکە بکوژێنەرەوەو با بۆ ماوەی 10 بۆ 15 خولەک تێیدابێت جوانتر دەبێت.

پاقلەی کوڵاو بۆ بەیانیان



کەرەستەکان:

- پاقلە.
- ئاو.
- خوێ.
- ڕۆن.
- بیبەری توون.
- دۆشاوی تەماتە.

ئامادەکردنی:

1. پاقلەکـە دەکەیەتـە ئاو، پاشان لەگەڵ ئاو و خـوێ دەیکوڵێنـی کە نـەرم بوو.
2. کەمێـک ڕۆن بیبـەری تـوون کەمیک دۆشـاو سـوور دەکەینـەوە تێکەڵ بـە پاقلەکەی دەکەیـن کەمێک بکوڵێن بـە یەکەوە.

پاقلەی کوڵاو



پێویستییەکانی:

- پاقلەی وشک.
- خوێ.
- ئاو.
- پونگە.

ئامادەکردنی:

1. پاقلەکـە بـۆ مـاوەی 12 کاتژمێـر بیکـەرە ئـاو.
2. لەگەڵ ئاو و خوێدا بیکوڵێنە.
3. کـە کوڵا و نـەرم بوو بیکەرە قاپێـک، پونگـەی وردکـراو و خوی و کەمێـک لیمەندۆزی یان ترشـە سـماقی پێوە بکـە کاتی پێشکەشـکردن.

گوێزی سوێرکراو



پێویستییەکانی:

- گوێز.
- خوێ.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

گوێـز و ئـاو و خـوێ بکـەرە مەنجەڵێک هەتا جوان دەکوڵێت پاشـان دوو ڕۆژ دایبنـێ هەتـا بـە تـەواوی تام وەردەگرێـت.

شێلمی کوڵاو



پێویستییەکانی:

- شێلم.
- دۆشاوی خورما.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. شـێلمەکە بشـۆرەوە و بیکە بـە دوو بەشـەوە لەگـەڵ ئاودا بیخـەرە سـەر ئاگر تـا ئاوەکە گـەرم دەبێـت، پێنـج خولـەک پاشـان ئاوەکـەی بپاڵێـوە و، ئاوی تری تێ بکە و دۆشـاوی خورماکـەی تـێ بکـە و بیخەرە سـەر ئاگـر هەتـا دەکوڵێت.


بەشی دووەم
شیرینی، شەربەت، ساردەمەنی، کێک

کێک

پێویستییەکانی:

- 4 هێلکە.
- کەوچکێک ڤانێلا.
- شیری شل.
- 75 ملیلیتر زەیت.
- 75 ملیلیتر شەکر.
- 75 گرام ئارد دوو کوپ.
- یەک کەوچکی گەورە.
- پیکنپاودەر.

پێویستییەکانی بۆ ڕازانەوە:

- گوێزی وردکراو بۆ قەراغەکانی.
- کاکڵە گوێز بۆ ڕووەکەی.
- هەویری مەرزەپان واتە هەویری بادەم بۆ سەرکێکەکە.
- کریم شانتی.

ئامادەکردنی:

1. زەردێنەکان لەگەڵ شەکر و شیر و زەیتەکە لە خەلاتەی کارەبایی وەک سۆسی لێ بکە.
2. یەک کوپ ئارد لەگەڵ پیکنپاودەرەکە تێکەڵ بکە، بیکەرە گیراوەی زەردێنەکە و جوان تێکەڵی بکە.
3. پاشان کوپە ئاردەکەی تری تێ بکە و تێکەڵی بکە.
4. سپێنەکە جوان بە خەلاتە بیکە بەکریم واتە بیکە بە مارینگ، پاشان بە کەوچکێک بە سێ جار تێکەڵی گیراوەی کێکەکەی بکە و بیکەرە قاڵبەکە و ڕێکی بکە.
5. فرنەکەت گەرم کردبێت پێش دروستکردن کێکەکە بۆ ماوەی دە خولەک لەسەر پلەی 220 بێت پاش دە خولەک بیکەرە سەر 140 پلە بۆ ماوەی 30.20 خولەکی دەوێت.

ئامادەکردنی کریمەکە:

- دوو کیسە کرێم شانتی.
- یەک کوپ شیری شلی سارد.
- بەخەلاتە بیگرەوە و پێنج خولەک بیکەرە سەلاجە.

ڕازانەوەی کێکەکە:

1ـ کێکەکە بکە بە دوو قاشەوە، کریمەکە نیوەی بکە بەینی دوقاشەکە، نیوەکەی تری کێکەکەی پێ داپۆشە.
2. هەویری مەرزەپانەکە بە تیرۆک بکەرەوە و بە قیاسی کێکەکە بیبڕە بەس بۆ سەرەوەی ڕوی کێکەکە.
3. بەڕێکی دایبنێ بەچەقۆیەک یەک زائید بکەرە ناوەڕاستی بۆ جوانی هەڵی گێرەوە وەک گوڵی لێبێت.
4. گوێزی وردکراو بکە بە قەراغەکانیدا و کاکڵە گوێزیش بۆ سەرەوەی.

کێکی قاوەی



پێویستییەکانی:

- 3 هێلکە.
- 2 کوپ و نیو ئارد.
- دوو کوپ شەکر.
- نیو کوپ کەکاوی خامی تۆخ.
- پروشێک خوێ.
- کەوچکێک قاوە.
- کیسەیەکی 15 گرامی پیکنپاودەر.
- کیسەیەکی 7 گرامی ڤانێلا.
- یەک کوپ ماست.
- کەوچکێکی چا کاربۆناتی سۆدە.
- یەک کوپ ڕۆنی زەیت.
- نیو کوپ ئاوی گەرم.

ئامادەکردنی:

1. فڕنەکەت داگیرسێنە لەسەر 180 پلە پێش دروستکردنی کێیکەکە.
2. قاڵبەکان چەور بکە بە کەرە، ئاردی پێوە بکە.



3.سێ هێلکە جوان تێکەڵ بکە پاشان شەکر و ڤانیلاکەی تێ بکە و تێکەڵی بکە هەتا ڕەنگەکەی کاڵ دەبێتەوە.

4.ئارد، پیکنپاودەر، خوێ و کەکاو تێکەڵ بکە و بیبێژەرەوە و نیوەی بکەرە گیراوەی کێکەکە، نیوەکەی تری دابنێ بۆ دوایی.

5.یەک کوپ ماست لەگەڵ سۆدەکەدا تێکەڵ بکە، بیکەرە گیراوەی کیکەکە جوان تێکەڵی بکە.

6.قاوەکە یەک کەوچک ئاوی گەرم بتوێنەوە و تێی بکە.

7.نیوەی گیراوەی ئاردەکە کە مابوو ئەویشی تێ بکە جوان تێکەڵی بکە.

8 . پاشان زەیتەکەی تێ بکە و جوان تێکەڵی بکە تا دەبێتە گیراوەیەکی جوان.

9.نیو کوپ ئاوی گەرم وردەوردە تێی بکە، جوان تێکەڵی بکە و بیکەرە قاڵبەکە و ببرژێت، سۆسێک بگرەوە بۆ ئەوەی کێکەکەی پێ تەڕ بکەیت وشک نەبێت دوای برژاندن سێ چارەکی کوپێک ئاو، سێ کەوچک قاوە، دوو کەوچک کەکاوی خام دەیکوڵێنیت و تۆزێک خەست ببێتەوە و کێکەکە سارد بوویەوە بیکە بە دوو قاش لە ناوەڕاستدا بەفڵچە گیراوەکەی لێ بدە.

ئامادەکردنی کرێمی شکولاتە بۆ ڕووەکەی:

- 250 گرام شکولاتە.
- کوپێ شیری کرێمی.
- نیو کوپ شەکر.
- 125 گرام کەرە.

کەرە و شیر و شەکرەکە لەسەر ئاگر گەرم بکە و دایبگرە و شکۆلاتەکەی تێ بکە کە خاو بوویەوە بیکە بەسەر کێکەکەدا.

کێکی تەبەقات



کەرەستەکان:

پێویستی بەشی یەکەم

- دوو هێلکە.
- روبعــی کوپێــک رۆنی زەیت.
- نیو کوپ شەکر.
- نیو کوپ شیر.
- حەوت گرام پیکنپاودەر.
- کیسەیەک ڤانێلا.
- کەمێک خوێ.
- پەرداخــێ بــۆ پەرداخو کەمێــک ئارد.

ئامادە کردنی:

کێکــە کــە بگــرەرەوەو بیکــەرە قالبــی کێک کــە قەراغەکــەی بکریتەوە بۆئــەوەی بەئاســانی بێتــە دەرەوە بیبرژێنــە لەســەر 180 پلــە باســارد بێتەوە.

پێویستیەکانی بەشی دووهەم:

- سێ پەرداخ شیر.
- چوارکەوچک نیشاستە.
- پێنج کەوچک شەکر.
- 250 گرام شمانت یان قشگە.

ئامادەکردنی:

شــیرو نیشاســتەو شــەکر تێکەڵ بکەو لەســەر ئاگر بەتەواوەتی خەســت بێتەوەو بیکەرە قاپێکو نایلۆن بدە بەرووەکەیدا باکەمێک ســارد بێتەوە پاشــان شــمانتەکەی تێبکەو جوان تێکەڵی بکەو بیکە بەســەر کێکەکەدا.
بەشی سێهەم، پێویستیەکان: دوو کیسە جەلی سەرکێک، سێ کەوچک شەکر، دوو کوپ ئاو.

ئامادەکردنی:

کەرەســتەکان تێکەڵ بکەو بیخەرەســەر ئاگر هەتــا رەنگەکەی ئاوی دەبێت کەمێــک گەرمیەکەی بروات بیکە بەســەر بەشی دوهەمداو بیخەرەســەلاجە بۆماوەی چەند کات ژمێرێک.
تێبینــی: ئەگــەر شــمانت نەبێــت دەتوانــی قشــگە بەکار بێنــی، ئەگــەر جەلی تایبەت بە ســەرکێکت دەســت نەکەوێــت جەلی ئاســای بگــرەرەوە بەڵام یەک کوپ ئــاوی تێبکە ،ئەگەر زانیت کێکەکەت وشــک دەردەچێت بەفڵچە شــیری لێبدە نــەرم بێتەوە.

کێکی بسکیت جۆرێکی جیاواز لە تۆرتە





کەرەستەکان:

- بسکیت 600 گرام.
- کوپێک گوێز.
- دوو کەوچک شکۆلاتە.
- نۆتێلا 100 گرام.
- کەرە.
- ڤانێلا.
- کەکاو سێ کەوچک.
- نیو کوپ شیری وشک.
- یەک کەوچکی بچووک دارچینی.
- دوو کوپ ئاو.

ئامادەکردنی:

1. کەرەکە خاو دەکەیتەوە و کەرەستەکانی تر هەمووی تێکەڵ دەکەیت بێجگە لە بسکیت و گوێزەکە.
2. بسکیتەکە کەمیک دەشکێنیت گیراوەکەی دەکەیت بەسەردا و گوێزەکە بە جوانی تێکەڵی بکە.
3. بیکەرە سەر کیسەیەک و لولی بکە بیخەرە سەلاجە بۆ ماوەی چەند سەعاتیک.
4. پاشان بیبڕە و بیڕازێنەوە بە بسکیتە وردە بێت بە گوێزی هەندی بە شۆکۆلاتە.

کێکی سمید بە دوو چین بە کاستەر

کەرەستەکان: ئەم کێکە بە سێ بەش دەکرێت بە شێک کاستەرەکە دوو بەش دوو قاڵب کێک.

کێکەکە:

- دوو هێلکە.
- نیو کوپ شەکر.
- نیو کوپ زەیت.
- دوو کەوچکی چێشتخواردن ماست.
- یەک کیسەی 15 گرامی پیکنپاودەر.
- سمید بەپێی پێویست و خەستبوونەوە.
- ڤانێلا.
- دوو قەترە گوڵاو.
- شیلە.

ئامادەکردنی:

گیـراوەی کێکەکـە بگـرەوە و بیکــەرە قاڵبی کێک چــەور کرابێت، کاخەزی فـرن لە ژێر دابنێت باشــتر وایە قاڵبێـک بــەکار بهێنـی چواردەورەکــەی بکرێتەوە بیکــەرە فرن لەســەر 180 پلە ببرژێنە دەبێــت نە یەڵی بە تەواوەتـی ئـاڵ ببێت و ببرژێ کەمێک ئاڵ بێت پاشــان لە فرندا دەری دەهێنیت کاســتەرەکەی بۆ دەگریتەوە.

کاستەرەکە: - سێ پەرداخ شیر.

- سێ کەوچک شەکر.
- کیسەیەک کاستەر یان سێ کەوچک کاستەر.
- دوو کەوچک نیشاستە.

ئامادەکردنی:

کەرەســتەکان تیکەڵ بکە و لەســەر ئاگر خەســت ببێتەوە و بیکەرە ســەر کێکە برژاوەکە رێکی بکە پاشــان قاڵبێـک کێکـی تری بـۆ دەگیرێتەوە بە هەمان قیاســی یەکەم قاڵب کــە برژاندمان پاش گرتنــەوەی دەیکەیتە ســەر کاســتەرەکە و رێکی دەکەیــت دەیکەیتەوە فرنەکە ببرژێــت کە زانیت ئاڵ بووە و بــرژاوە لە فرنەکەدا دەربکــە و بــە گەرمــی شــیلەی پێدا بکــە بیرازێنەوە بە گوێــزی هندی بیت یان بەفســتق بێــت دایدەنێیت تا ســارد ببێتــەوە. دەبێــت فرنەکە نەکوژێنیتــەوە کە قاڵبی یەکەم تەواو بوو بۆ ئەوەی ســارد نەبێتەوە. ســەر و خــواری فــرن دەبێــت ئیــش بکات لەســەر 180 پلە بۆ کاتــی برژاندن هــەر زانیمان ئاڵ بووە بەســیەتی. بە گەرمی شــیلەی پێــوە دەکرێت.

کێک بە بادەم



کەرەستەکان:

- کوپێک بادەمی قاشکراوی تەنک.
- دوو کوپ ئارد.
- یەک کیسەی 15 گرامی پیکنپاودەر.
- کەمێک خوێ.
- پێنج هێلکە.
- یەک کوپ شەکری بۆدرە واتە هاڕاو.
- توێکڵی پرتەقاڵ.
- تامی بادەم 200 گرام.
- کەرەی نەرم لە گەرمی ژوورەکە بێت.

ئامادەکردنی:

1. قاڵبەکەت جوان بە کەرە چەور بکە بادەمەکەی پێوە بکە و بە ناویدا و بە قەراخیشیدا.
2. ئارد وپیکنپاودەر و خوێکە بە یەکەوە بیبێژەرەوە و توێکڵی پرتەقاڵەکەی تێ بکە.
3. کەرە و شەکر جوان بە خەڵاتە تێکەڵ بکە پاشان هێلکەکان دانەدانە تێی بکە و ڤانیلا و تامی بادەمەکە تێ بکە.
٤. گیراوەی ئاردەکەی تێ بکە وردەوردە تێکی بدە پاشان بیکەرە قاڵبەکە.
٥. فرنەکەت دە خولەک پێشتر گەرم بکە لەسەر180 پلە بۆ ماوەی 55 بۆ 60 خولەک.

کێک بە ڕێگەیەکی جیاواز "ئەم کێکە بە سێ بەش دروست دەکرێت"



کەرەستەی کێکەکە:

- چوار هێلکە. یەک پەرداخ شەکر.
- ڤانێلا. یەک کەوچکی گەورە پیکنپاودەر.
- یەک کەوچک زەیت. یەک پەرداخ ئارد.
- هێلی کوتراو کەوچکێکی چا.
- دوو قەترە گوڵاو نیو کوپ کەکاو.

ئامادەکردنی:

1. هێلکە و شەکر هێل گوڵاو و ڤانێلا بۆ ماوەی پێنج خولەک بە خەلاّت تیکەڵ بکە هەتا ڕەنگەکەی کاڵ دەبێتەوە و وەک کرێمی لێ دێت.
2. زەیت و ئارد و کەکاو و پیکنپاودەر تێی بکە و تێکەڵی بکە و بیکەرە قاڵبی خڕ بیبرژێنە لە 180 پلە.
3. پاشان با سارد ببێتەوە و بیکە بە دوو بەشەوە و بە شیر جوان تەڕی بکە و بەشێکیان بکەرە قاپێکی قوڵی زەلاّتە گەورە و نایلۆنی پێوە بێت.



بەشی دووەم گیراوەی مەحەلەبییەکە:

کەرەستەکان:

- لیترێک شیر. پەرداخێک ئارد. نیو پەرداخ نیشاستە. یەک هێلکە.
- یەک پەرداخ شەکر. ڤانێلا 100 گرام. کەرە.

ئامادەکردنی:

1. هەموو کەرەستەکان تێکەڵ بکە بێجگە لە کەرەکە بیپاڵێوە و لەسەر ئاگر بەردەوام تێکی بدە هەتا بە تەواوەتی خەست ببێتەوە پاشان کەرەکەی تێ بکە و جوان تێکەڵی بکە.
2. بیکەرە سەر کێکەکەی خستوومانەتە قاپەکە بەشەکەی تری کێکەکە شیری پێوە بکە و بیکەرە سەر مەحەلەبییەکە و قەراخی کێکەکە ببڕە و جوان بە نایلۆنەکە قەپاتی بکە و بیخەرە سەلاجە بۆ ماوەی دوو کاتژمێر پاشان هەڵیگێڕەوە و کرێمی بۆ بکە.

بەشی سێهەم کریم شانتی:

دوو کیسە کریم شانتی و کوپێک شیری سارد بە خەڵاتە بیگرەوە و جوان بیدە لە کێکەکە و پێی داپۆشە ئەو کێکەی بریمان ورد دەکریت بۆ ڕازانەوەی ڕووەکەی.

کێکی نیسکافە



کەرەستەکان:

- سێ هێلکە.
- 150 گرام شەکر واتە سێ چارەکی پەرداخێک.
- 160 مل ڕۆنی زەیت واتە سێ لەسەر چواری پەرداخێک.
- 120 مل کافێ واتە نسکافێ نیو پەرداخ.
- 300 گرام ئارد واتە دوو پەرداخ زۆر پڕ.
- 15 گرام پیکنپاودەر واتە یەک کیسە.

ئامادەکردنی:

1. زەردێنە و سپێنە جیا دەکرێتەوە هەریەک لە قاپێکدا سپێنەکە بە خەڵات دەکرێتە کرێم واتە مارینگ.
2. زەردێنە لەگەڵ شەکر و ڤانێلادا بە جوانی تێکەڵ دەکرێت پاشان زەیت و کافێکەی تێدەکرێت پاشان ئارد و پیکنپاودەرەکەی تێدەکرێت و جوان تێکەڵ دەکرێت.
3. سپێنەکە بە دوو بەش تێکەڵی گیراوەی زەردێنەکە دەکرێت بە جوانی تێکەڵ دەکرێت.
4. قاڵبەکە ڕۆنی مەیو یان کەرەی پێوە دەکرێت کەمێک کەکاو گیراوەکەی تێدەکرێت.
5. فرنەکە پێش وەخت گەرم دەکرێت لەسەر 180 پلە سەر و خواری فرنەکە بە یەکەوە بۆ ماوە 45 بۆ 50 خولەک .

کێکی ڕەنگاوڕەنگ چوار قاڵب

کەرەستەی یەک قاڵب دەنووسم:





- دوو هێلکە.
- نیوکوپ شەکر
- چارەکی کوپێک زەیت.
- نیو کوپ شیری شل.
- ڤانێلا یەک کەوچکی چێشتخواردن.
- پیکنپاودەر حەوت گرام.
- ئارد بەپێی پێویست تەقریبەن پەرداخ و نیوێک.
- کەمێک خوێ.
- چوار ڕەنگی جیاواز کرێم شانتی.
- گوێزی هندی سەوز.
- پەرداخێک شیر بۆ کرێمەکە.
- 250 گرام کەرە.
- شیری کرێمی پەرداخێک بۆدرە.
- شەکر پەرداخێک.

ئامادەکردنی:

1. گیراوەی کێکەکە بگرەوە و بیبرژێنە هەتا هەر چوار قاڵبەکە تەواو دەکەیت سارد بێتەوە.
2. بە فڵچە کەمێک شیری پێوەکە کێکەکان.
3. کرێمی بەینی کێکەکان بە کەرە و بۆدرەی شەکر و شیری کرێمی دەگریتەوە و دەیکەیتە بەینە کێکەکان.
4. کرێم شانتی و پەرداخە شیرەکە بە خەڵاتە بگرەوە و بیدە لە ڕووی کێکەکە.
5. گوێزی هندی بۆ قەراغەکانی.
6. نوقڵی ڕەنگاوڕەنگ بۆ ڕازانەوە.
7. بیکەرە سەلاجە خۆی بگرێت.

کێکی ئیسفنجی



کەرەستەکان:

- چوار هێلکە.
- دوو کوپ ئارد.
- یەک کەوچکی گەورە نیشاستە.
- یەک کەوچکی گەورە پیکنپاودەر.
- یەک کەوچکی گەورە ڤانیلا.
- یەک کوپ شەکر.
- نیو کوپ زەیت یان کەرە.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و نیشاستە و پیکنپاودەرەکە تێکەڵ بکە و بیبێژەرەوە.
2. هێلکەکان سپێنە لە زەردێنە جیا بکەرەوە.
3. زەردێنــە لەگــەڵ ڤانیــلا و نیــوەی شــەکرەکەدا بە خەڵاتــە تێکەڵ بکە هەتــا وەک مایۆنــزی لێدێت و کاڵ دەبێتەوە.
4. ســپێنەکە جــوان تێکــەڵ بکــە بە خەڵاتە کەمێــک کەفی کرد ئەو شــەکرەکەی ماوە تێی بکــە و جوان بیکە بــە کرێمێکی خســت وەک مارینگی لێ بێت.
5. گیراوەی ئاردەکە بکەرە گیراوەی زەردێنەکە جوان تێکەڵی بکە.



6. سپێنەی هێلکەکە کە بووە بە کریم بە سێجار وردەوردە تێی دەکرێت بە کەوچک تێک دەدرێت پاشان کەرەی تواوە یان زەیتەکەی تێ دەکرێت و دەکرێتە قاڵبی چەورکراو بە کەرە، کاغەزی فڕن لە ژێریدا بێت.
7. لەسەر 200 پلە فڕنەکەت پێش دە دەقیقە گەرم بکە پێش ئەوەی کێکەکەی تێ بکەیت بیخەرە سەر 140 پلە تا دەبرژێت.
8. نابێت بێهێڵیت زۆر ئاڵ ببێت و ڕەق بێت.
9. دەبێت دوای برژان بە تەواوەتی سارد ببێتەوە پاشان چۆنی دەڕازێنیتەوە دەتوانی.

کرێمەکە:

دوو کیسە کرێم شانتی و شیری شلی سارد بە خەڵاتە دەیگریتەوە و دەیکەیتە سەلاجە بۆ ماوەی یەک کاتژمێر.



کێکی گێزەر و گوێز

کەرەستەکان:

- شەش کوپ گێزەری لە ڕنەدراو.
- دوو کوپ شەکر.
- پێویستە بە دوو جار بەکار بێت.
- چوار هێلکە.
- کیسەیەک ڤانێلا.
- سێ کوپ ئارد.
- یەک کەوچکی چا خوێ.
- یەک کەوچک و نیو سۆدە.
- کەوچکێک زەلاتە.
- یەک کەوچکی زەلاتە پیکنپاودەر.
- سێ کەوچکی چێشت دارچینی.
- یەک کوپ ڕۆنی زەیت.
- یەک کوپ گوێز کەمێک وردکراو.





ئامادەکردنی:

1. گێزەرەکە لە ڕنە دەدرێت لەگەڵ یەک کوپ شەکر تێکەڵ دەکرێت بۆ ماوەی یەک کاتژمێر دادەنرێت.
2. ئارد و دارچینی و سۆدە و پیکنپاودەر و خوێ دەبێژرێتەوە.
3. پاش یەک کاتژمێرەکە یەک کوپ شەکر و هێلکە و ڤانێلا تێکەڵ دەکرێت ڕۆنەکەی تێ دەکرێت.
4. گێزەرە ئامادەکراوەکەی تێ دەکرێت لەگەڵ کوپە گوێزەکەدا پاش تێکەڵکردن گیراوەی ئاردەکەی تێ دەکرێت و جوان تێکەڵ دەکرێت.
5. دەکرێتە قاڵبی بە کەرە چەورکراو ئاردی پێوە دەکریت گیراوەکەی تێ دەکرێت و لە فڕندا دەبرژێنرێت.
6. فڕنەکە دە خولەک پێشتر گەرم بکە بە پلەی 175 بۆ ماوەی 50 خولەک.

کێکی گێزەر



کەرەستەکان:

- سێ هێلکە. کیسەیەک پیکنپاودەر 15 گرام. کیسەیەک ڤانێلا. دوو قەترە گوڵاو. پەرداخێک گێزەری کوڵاوی وردکراو. نیو پەرداخ شیر. نیو پەرداخ زەیت. کەمێک خوێ. پەرداخێک شەکر. دوو پەرداخ و نیو بۆ سێ پەرداخ ئارد. کریم شانتی دوو کیسە. کوپێک شیر رەنگی پرتەقاڵی.

ئامادەکردنی:

1. گێزەرەکە بکوڵێنە لە کەمێکدا ئاودا نەرم ببێت پاشان بە خەڵاتە وردی بکە بە جوانی شیرەکەی تێ بکە و جوان بە خەڵاتەکە تێکەڵی بکە.
2. هێلکە و شەکر و ڤانێلا گوڵا و رەنگی پرتەقاڵی تێکەڵ بکە و زەیتەکەی تێ بکە.
3. گوێزەر و شیرەکەی تێ بکە جوان تێکەڵی کە.
4. ئارد و خوێ و پیکنپاودەر بیێژەرەوە و تێی بکە.
5. قاڵبەکە چەور بکە بە کەرە و ئاردی پێوە بکە گیراوەکەی تێ بکە.
6. فرنەکە پێشتر گەرم بکە لەسەر پلەی 180 بیبرژێنە.
7. کریمەکە و شیرکە و رەنگی پرتەقاڵی تێکەڵ بکە و بە خەڵاتە جوان بیکە بە کریم کێکەکەی پێ برازێنەوە.
8. گوێزی هندی رەنگ بکە بۆ رازانەوە.

کێکی سپێناخ



کەرەستەکان:

- قاپێکی گەورە سپێناخ.
- پەرداخێک شیر.
- سێ چارەکی پەرداخێک زەیت.
- پەرداخێک شەکر.
- سێ هێلکە.
- کیسەیەکی حەوت گرامی ڤانیلا.
- کیسەیەکی 15 گرامی پیکنپاودەر.
- کەوچکی زەلاتە هێلی کوتراو.
- چارەکی کەوچێک چا خوێ.
- دووقەترە گوڵاو.
- ئارد بەپێی پێویست سێ پەرداخ بۆ سێ و نیو.
- دوو کیسە کرێم شانتی.
- کوپێک شیر.

ئامادەکردنی:

1. سپێناخەکە دەشۆرێتەوە و ورد دەکرێت و بە خەڵاتە وردی بکە لەگەڵ کوپە شیرەکەدا.

2. هێلکە و شەکر و ڤانێلا و گوڵاو تێکەڵ دەکرێت بە جوانی.
3. زەیت سپێناخە وردکراوەکەی تێ بکە.
4. ئـارد و خـوێ و هێلـی هـاڕاو و پیکنپاودەرەکە دەبێژرێتەوە تێـی دەکرێت هەموو ئاردەکـە مەبێژەرەوە دوو پەرداخی پاشـان پێویسـتی بوو تێـی دەکرێت زیاتر.
5. دەکرێتە قاڵبی خڕی چەورکراوی ئارداوی دەکرێتە فڕن ببرژێت.
6. فڕن 180 پلە پاشان با بە تەواوی سارد بێتەوە.
7. کرێم شانتی شیرەکە بە خەڵاتە تێکەڵ بکە و بیخەرە سەلاجە بۆ ماوەی 30 خولەک.
8. کێکەکـە بکـە بـە دوو بە شـەوە سـەری کێکەکـە بە چەقۆ ڕێـک بکە تۆزێـک وردی بکە بـۆ ڕازانەوەی دوای سـەر کێکەکە.
9. کرێمەکە بکە ناوەکەی و دەرەوەی ئەو کێکەی وردکرا بۆ ڕازانەوە دەکرێت بەسەر کرێمەکەدا.



کێکی سپی و پەمەی

کەرەستەکان:

- سێ هێلکە.
- پەرداخێک شیر.
- پەرداخێک شەکر.
- سێ چارەکی پەرداخێک زەیت.
- کیسەیەک ڤانیلا.
- کیسەیەک پیکنپاودەر 15 گرام.
- دوو قەترە گوڵاو.
- ڕەنگی سوور یان پەمەیی.
- ئارد دوو پەرداخ و نیو تا سێ پەرداخ.
- کەمێک خوێ.

ئامادەکردنی:

1. هێلکە و شەکر و ڤانیلا گوڵاو تێکەڵ بکە و زەیت و شیرەکەی تێ بکە و جوان تێکەڵی کە.
2. ئارد و پیکنپاودەر و خوێ بێژەرەوەو تێی بکە پاش تێکەڵکردن چارەکی گیراوەکە جیا بکەرەوە و ڕەنگەکەی تێ بکە.
3. گیراوەی کێکەکە بکەرە قاڵبەکە و سوورەکە بکەرە ناوەڕاستی فرنەکە.
4. پێشتر فرن گەرم بکە لەسەر 180 پلە سەر و خوار بە یەکەوە.
5. قاڵبەکە چەور بکە بە کەرە و ئاردی پێوە بکە.



کێکی گوێزی هندی

کەرەستەکان:

- 125 گرام کەرەی نەرم لە گەرمی ژوورەکەدا.
- کیسەیەکی 15 گرامی پیکنپاودەر.
- کیسەیەکی 7 گرامی ڤانیلا.
- کەمێک خوێ.
- تامی گوێزی هندی کەوچکێکی چا.
- کوپ و چارەکێک شەکر.
- دوو کوپ و چارەکێک ئارد.
- نیو کوپ گوێزی هندی.
- کوپێک شیری شل.



ئامادەکردنی:

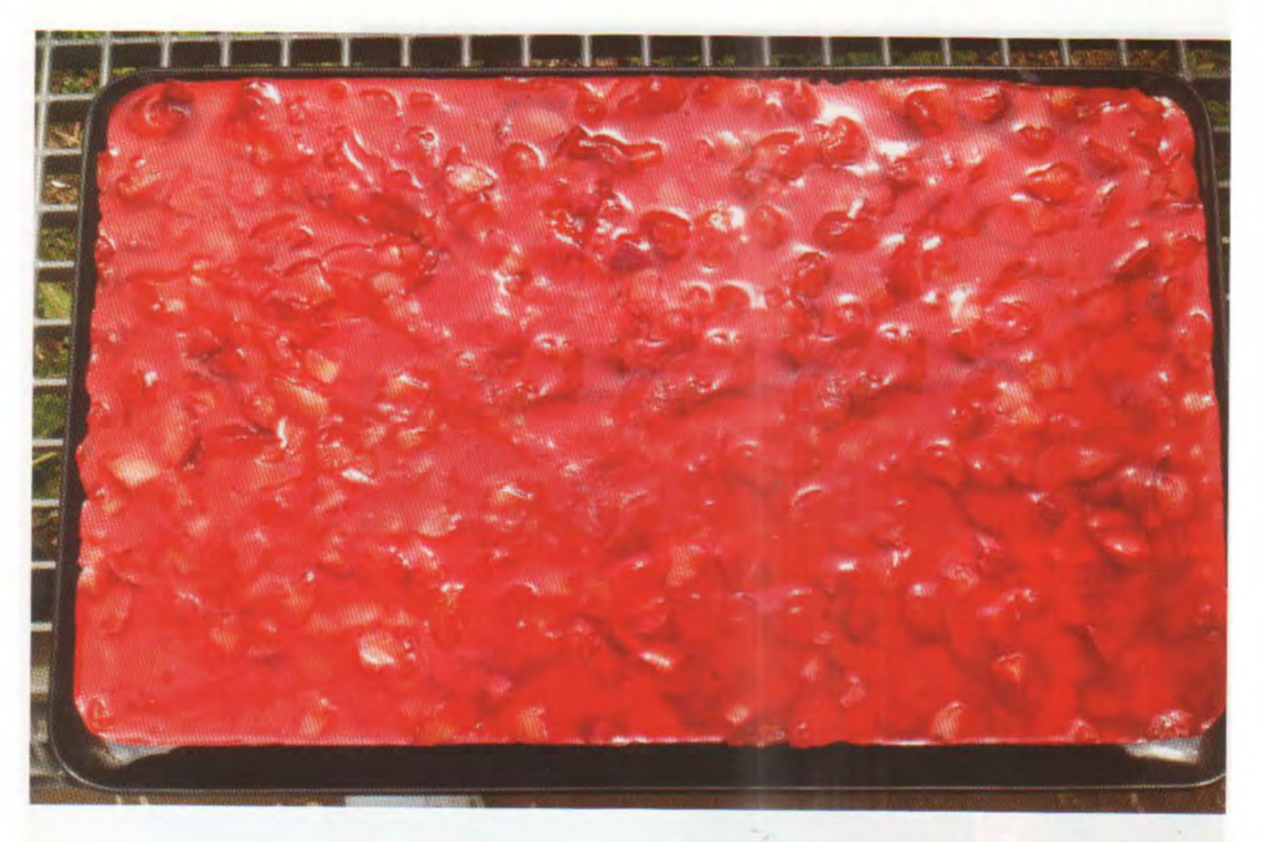
1. کەرەکە و شەکر و ڤانیلا و خوێ کە زۆر بە جوانی بە خەلاتە تێکەڵی بکە و هەتا وەکوو کرێمی لێ دێت.
2. یەکیەک هێلکەکانی تێ بکە لەگەڵ تێکداندا بەردەوام پاشان شیر و گوێزی هندییەکەی تێ دەکەیت و ئارد و پیکن پاودەرەکە.
3. پاش تێکەڵکردن دەکرێتە قاڵبی چەورکراوی ئارداوی گوێزی هندی بکە بە ڕووەکەیەوە و دەیبرژێنیت.
4. فڕن لەسەر 180 پلە بێت.







کێکی سێ چین جەلی و کاستەر



کەرەستەکانی چینی یەکەم کێکەکە:

- 300 گرام کەرە.
- 300 گرام شەکر.
- دوو پاکەت ڤانێلا.
- پێنج هێلکە.
- 300 گرام ئارد.
- یەک کیسە پیکنپاودەر 15 گرام.

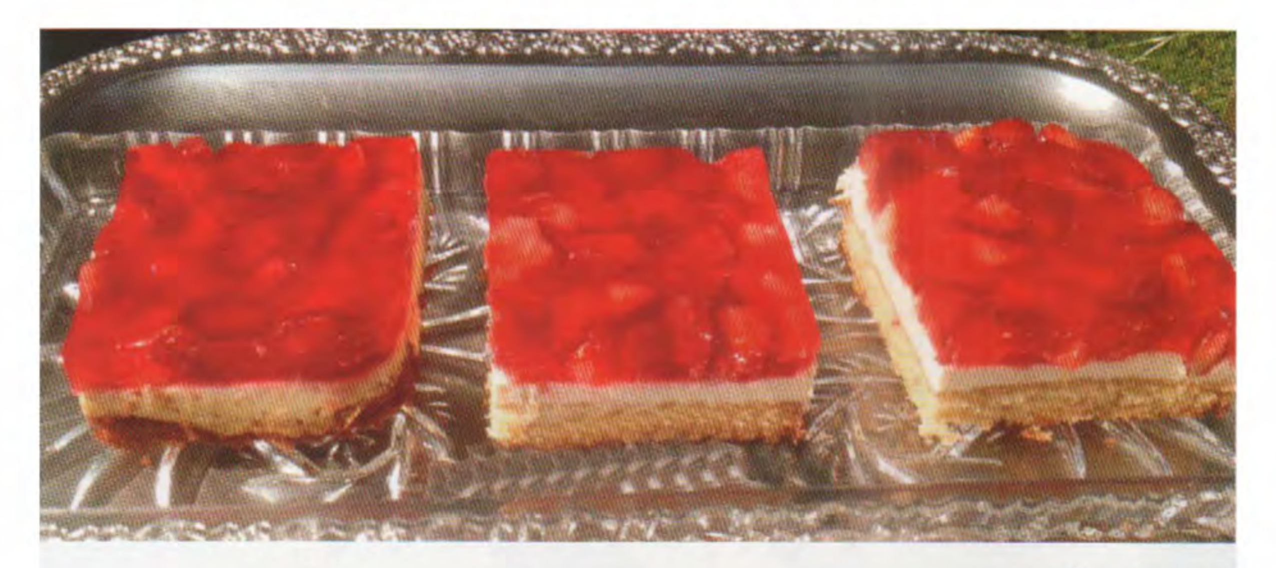
کەرەستەی چینی دووەم کاستەرەکە:

- یەک لیتر شیر.
- سێ کیسە پودینگ.
- نیو کوپ شەکر.
- دوو پەرداخ شمانت.

کەرەستەکانی بەشی سێهەم میوە و جەلییەکە:

- شلیک واتە چیلک یان





تـووی فەرەنگـی.
- چوار کیسە جەلی سەر کێک سوور.
- نیو کوپ شەکر.
- سێ پەرداخ ئاو.

ئامادەکردنی:

1. بـە خەڵاتـەی کارەبایـی کـەرە و شـەکر و ڤانیلاکـە جوان تێکـەڵ بکە تـاوەک کرێمی لێدێـت هێلکەکان یەکـیـەک تێـی دەکرێـت لەگـەڵ بەردەوامی تێکـدان بۆ مـاوەی پێنج خولەک تێـک دەدرێت پاشـان ئارد و پیکناپاودەرەکـەی تـێ دەکرێـت قاڵبەکە کەرەنو ئـاردی لێ دەدرێـت گیراوەکەی تێ دەکرێـت ڕێک دەکرێت دەخرێتـە فرنـی گەرمکـراو ئەگەر فرنەکـە پانکەی هەبوو لەسـەر 180 بـە پانکەوە ئەگەر نەیبوو لەسـەر 190 بێـت بۆ مـاوەی 20 بۆ 25 خولـەک دەبرژێت.
2. پودینگەکە دەگرینەوە شـیر و شـەکر و پودینگەکە تێکەڵ دەکرێت و لەسـەر ئاگر بەردەوام تێک دەدرێت هەتـا خەسـت بێتـەوە بـە جوانی پاشـان دادەگیرێـت کەمێک سـارد بوویەوە شـمانتەکەی تـێ دەکرێت و بـە خەڵاتـی دەسـتی تێک دەدرێـت و دەکرێت بەسـەر کێکەکەدا و سـاف دەکرێت و ڕێک دەکرێت پاشـان دەخرێتـەوە فرنەکە بـۆ ماوەی دە دەقیقە پاشـان دەردەهێنرێت سـارد ببێتەوە.
3. شلیکەکە ورد دەکرێت بەسەریدا ڕیز دەکرێت.
4. جەلیەکـەی بـۆ دەگیرێتەوە جەلی و شـەکر و ئاوەکە تێکەڵ دەکرێت لەسـەر ئاگر بەردەوام تێک دەدرێت هەتـا ڕەنگەکـەی ئـاوی دەبێـت پاشـان دادەگیرێـت کەمێک سـارد ببێتـەوە گەرمییـە زۆرەکـەی نەمێنێت دەکرێت بەسـەر میوەکەدا بە یەکسـانی بڵاو دەکرێتەوە و دەخرێتە سـەلاجە بۆ ماوەی چەند کات ژمێرێک بەلایەنـی کەمـەوە 4 کاتژمێـر لە سـەلاجەدا بێت ڕۆژێک پێشـتر ئامادە بکرێت خۆشـتر و جوان ترە.
5. شمانت شیرەمەنییە لە بەینی پەنیر و ماستدایە کەمێک ترشە.
-6 ئـەم کەرەسـتانە بـۆ قاڵبێکـی زۆر گەورەیـە دەتوانرێـت بـە نیـوەی کەرەسـتەکان نیوەی ئـەو قاڵبە دروسـت بکرێت.
7. قاڵبەکە لاکێشەیە و باشترە قەراغی قاڵبەکە بکرێتەوە بۆ ئەوەی بە ئاسانی بە قاڵبی کێکەکە دەربکەوێت.

کێکی ئەنەناس

کەرەستەکان:

- چارەکی کوپێک شەکر.
- دوو کەوچک کەرە.
- ئەنەناس.
- گێلاس.
- پێنج هێلکە.
- کەوچکی زەلاتە سرکە.
- یەک کەوچکی گەورە ڕۆنی زەیت.
- یەک کەوچکی زلاتە پیکنپاودەر.
- ڤانیلا.
- پەرداخ و نیوێک شەکر.
- یەک پەداخ و نیو ئارد.



ئامادەکردنی:

1. قاڵبەکە کەرەکەی تێ دەکەیت و جوان بڵاوی دەکەیتەوە پێیدا پاشان چارەکی کوپە شەکرەکە دەکرێت بەسەریدا ئەنەناس و گێلاسەکەی لەسەر دادەنرێت.
2. هێلکە و شەکر و سرکە و ڤانیلا بە جوانی تێکەڵ دەکرێت هەتا وەک مایۆنیزی لێ دێت پاشان ڕۆن و ئارد و پیکنپاودەرەکەی تێ دەکرێت جوان تێکەڵ دەکرێت.
3. گیراوەی کێکەکە دەکریتە قاڵبەکە بەسەر ئەنەناسەکەدا.
4. دەخرێتە فڕنی گەرمکراو لەسەر پلەی 180 دەبرژێنرێت تەقریبەن 30 بۆ 35 خولەکی دەوێت.



کێکی سمید بە تەبەقات و کاستەر



کەرەستەی قاڵبی یەکەم:

- دوو هێلکە. نیو کوپ زەیت. کیسەیەک ڤانیلا. یەک کەوچکی گەورە پیکنپاودەر. نیو کوپ شەکر. دوو کەوچکی گەورە ماست. بەپێی پێویست سمید.

هەمان کەرەستەمان پێویستە بۆ قاڵبی دووەم:

ئامادەکردنی:

کاخەزی فرن دەکرێتە بنی قاڵبەکە قەراغی قاڵبەکە، چەور دەکرێت بە کەرە قاڵبەکە خڕ بێت، باشترە، قەراغەکانی قاڵبەکە بکرێتەوە بۆ ئەوەی بە ئاسانی کێکەکە دەربهێنرێت، گیراوەی کێکەکەی تێ دەکرێت، دەخرێتە فرن لەسەر پلەی 180 دەبێت، بە تەواوەتی ئاڵ نەبێت کەمێک ببرژێت، لەبەر ئەوەی جارێکی تر دەکرێتەوە فرن.

کەرەستەی کاستەرەکە:

- سێ پەرداخ شیر. چوار کەوچک شەکر. چوار کەوچک کاستەر.

ئامادە کردنی:

هەموی تێکەڵ دەکرێت لەسەرئاگر بەردەوام تێک دەدرێت هەتا خەست ببێتەوە دەبێت زۆر خەست بێت پاشان دەکرێت بەسەر کێکە برژاوەکەدا و ڕێک دەکرێت پاشان قاڵبی دووەم لە کێکەکە دەگیرێتەوە بە هەمان پێویستییەکانی کێکی یەکەم دەگیرێتەوە و دەکرێت بەسەر کاستەرەکەدا و دەخرێتەوە فرن هەتا دەبرژێت. کە برژا بە گەرمی شیلەی پێدا دەکرێت، گوێزی هندی دەکرێت بەسەریدا دادەنرێت بە تەواوەتی سارد ببێتەوە.

کێکی ڕەنگاوڕەنگ و چینچین بە میوە



کەرەستەی کێکەکە:

- دوو هێلکە.
- پیاڵەیەک شەکر.
- پیاڵەیەک شیر.
- نیو پیاڵە ڕۆنی زەیت.
- کەوچکی زەلاتە ڤانیلا.
- یەک کەوچک پیکنپاودەر.
- کەمێک خوێ.
- ڕەنگی سەوز.
- یەک پەرداخ و نیو ئارد.

کەرەستەی مەحەلەبییە سوورەکە بەشی دووەم:

- دوو پەرداخ و نیو شیر.
- سێ کەوچک نیشاستە.

- یەک کەوچک ئارد.
- چوار کەوچک شەکر.
- ڕەنگی سوور.
- کەوچکێک کەرە

بەشی سێهەم:

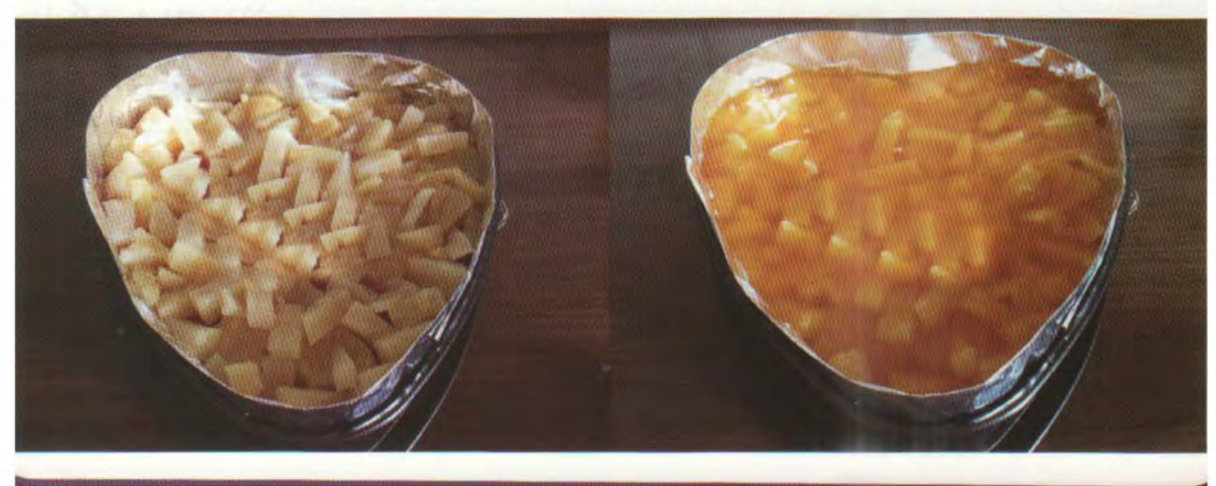
- ئەنەناس یان هەر میوەیەکی تر بێت.

بەشی کۆتای جەلییە زەردەکە:

- دوو کیسە جەلی سەر کێک زەرد چوار کەوچک شەکر دوو پەرداخ ئاو

ئامادەکردنی:

1. کێکەکە دەگیرێتەوە و دەیبرژێنیت لەسەر پلەی 180 پاشان سارد ببێتەوە.
2. شیر و شەکر و ئارد و نیشاستەکە و ڕەنگ دەگرێتەوە و دەیکەیتە سەر ئاگر بەردەوام تێکی بدە و خەست بوویەوە کەوچکێک کەرەی تێ بکە و بیکە بەسەر کێکەکەدا دایدەنێیت سارد ببێتەوە.
3. ئەنەناسەکە دەکەیتە سەر مەحەلەبیەکە بە جوانی ڕیزی دەکەیت.
4. دوو کیسە جەلی و کێکەکە و شەکر و ئاو تێکەڵ دەکەیت و دەیخەیتە سەر ئاگر بەردەوام تێکی دەدەیت هەتا ڕەنگەکەی کاڵ دەبێتەوە ئاوی دەبێت پاشان لەسەر ئاگر لای دەبەیت و یەک خولەک تێکی دەدەیت و دەیکەیتە سەر ئەنەناسەکە.
5. بۆ ماوەی چەند کاتژمێریک لە سەلاجەدا بێت.
6. ئەگەر جەلی سەرکێک لە هەندێک شوین نەبوو دەتوانیت جەلاتین و ڕەنگ بەکار بهێنیت.



کێکی بسکیتی بە بندق



- 200 گرام کەرە.
- 100 گرام شیری وشک.
- 200 گرام شەکر.
- 3 هێلکە.
- 300 گرام بندقی برژاوی وردکراو واتە هاڕاو.
- 100 گرام بسکیتی وردکراو.
- کەمێک خوێ.
- یەک کەوچک دارچینی.

بندق بۆ ڕازانەوە. شۆکۆلاتە بۆ ڕازانەوە.

ئامادەکردنی:

1. کەرەکە دەخرێتە سەر ئاگر خاو بوویەوە شیرە وشەکەی تێ دەکرێت و سوور دەکرێتەوە.
2. بسکیتەکە ورد دەکرێت وەک ئارد.
3. لە قاپێکدا هێلکە و شەکر بە جوانی تێکەڵ دەکریت پاشان وردەوردە کەرە و شیرەکەی تێ دەکرێت و بە جوانی تێکەڵ دەکرێت.
4. بندقە وردکراوەکە کەمێک خوێ و دارچینییەکە و بسکیتە وردکراوەکەی تێ دەکرێت و جوان تێکەڵ دەکرێت.
5. قاڵبیکی لاکێشە کاغەزی فرن دەکرێتە سەری گیراوەکە دەکرێتە سەر کاخەزەکە و ڕێک دەکرێت.
6. دەکرێتە فرنی گەرمکراو لەسەر پلەی 180 دەبرژێنریت بۆ ماوەی 30 خولەک تەقریبەن.
7. ئەم شیرینییە وەک کێک نییە هەڵبێت لە بەینی کێک و بسکیتدایە.
8. شکۆلاتەکە لە حەمام بوخاردا خاو دەکرێتەوە و دەکرێت بەسەریدا بە بندق دەڕازێنرێتەوە و بە چوارگۆشە دەبردرێت.



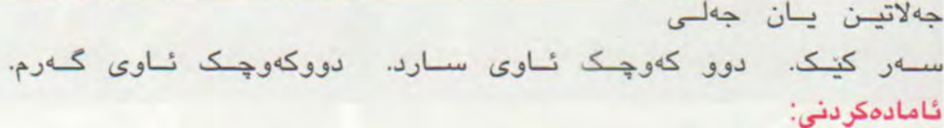


کێک بە قەیسی

کەرەستەکانی کێکەکە:

- دوو هێلکە. کەمێک خوێ. 1 پیاڵە شەکر. 1 پیاڵە شیری شل. نیو پیاڵە ڕۆنی زەیت. یەک کەوچک ڤانێلا. حەوت گرام پیکنپاودەر. پەرداخێک بۆ پەرداخ و نیوێک ئارد بەپێی پێویست.

کەرەستەی مەحەلەبییەکە:



- دوو پەرداخ و نیو شیری شل. سێ کەوچک نیشاستە. یەک کەوچک ئارد. سێ کەوچک شەکر. کەوچکێک کەرە. پیاڵەیەک قشطە یان خامە یان پەداخێک شما نت .

کەرەستەی کۆتای میوەکە:

- 500 گرام قەیسی قوتوو. کەوچکێک جەلاتین یان جەلی سەر کێک. دوو کەوچک ئاوی سارد. دووکەوچک ئاوی گەرم.

ئامادەکردنی:

1- بەشی یەکەم کێکەکە:

هێلکە و ڤانێلا و شەکرەکە تێکەڵ دەکەیت پاشان زەیت و شیرەکە تێکەڵ دەکەیت پاشان ئارد و خوێ و پیکنپاودەرەکەی تێ دەکەیت و تێکەڵ دەکرێت دەیکەیتە قاڵبی خڕ قەراغی قاڵبەکە بکرێتەوە قاڵبەکە کەرە و ئاردی لێ دەدەیت و دەیبرژێنیت لەسەر پلەی 180.

2- بەشی دووەم مەحەلەبیەکە:

شیر و شەکر و ئارد و نیشاستە تێکەڵ دەکەیت پاشان لەسەر ئاگرکە بەردەوام تێکی دەدەیت تا خەست دەبێتەوە، دەبێت زیاد خەست بێت پاشان لەسەر ئاگرەکە لای دەبەیت کەرەکەی تێ دەکەیت و تێکەڵی دەکەیت پاشان کەمێک سار بیێتەوە خامەکە یان شمانت یان قشطە هەر کامیان بێت تێی دەکەیت و بە خەڵاتە تێکەڵی دەکەیت و دەیکەیت بەسەر کێکەکەدا بۆ ماوەی یەک کاتژمێر لە سەلاجەدا بێت.

3- بەشی سێیەم:

قەیسییەکە بە تەنکی قاش دەکەیت و ڕیزی دەکەیت لەسەر مەحەلەبییەکە کەوچکێک جەلاتین یان جەلی سەر کێک بە دوو کەوچک ئاوی سارد دەگریتەوە پاشان دوو کەوچک ئاوی گەرمی تێدەکەیت بە فلچە لێی دەدەیت. دەتوانیت لەجیاتی جەلاتین یان جەلی شیلە یان مرەبای قەیسی کەمێک ئاوی تێ دەکەیت و دەیکوڵێنی لێی دەدەیت.

کێکی موناسەبات بە هەویری شەکر



کەرەستەکان:

- سێ هێلکە.
- پەداخێک شەکر.
- پەرداخێک شیری شل.
- کیسەیەک ڤانێلا.
- کەمێک ڕەنگی سوور.
- سێ کەوچک کەکاوی تۆخی سادە.
- یەک کیسەی 15 گرامی پیکنپاودەر.
- کەمێک خوێ.
- نیو پەرداخ ڕۆنی زەیت.
- ئارد بەپێی پێویست.

ئامادەکردنی:

1. شەکر و هێلکە و ڤانێلا جوان تێکەڵ دەکرێت.

2. شیر و زەیت و ڕەنگەکەی تێ دەکرێت جوان تێکەڵ دەکرێت.
3. دوو پـەرداخ ئـارد و پیکنپـاودەر و خـوێ و کەکاوەکە دەبێژرێتەوە و تێی دەکرێت پاشـان پێویسـتی بە ئاردی تـر هەبوو دەتوانـی وردەوردە تێی بکەیت.
4. قاڵبەکە کەرە و ئاردی پێوە دەکرێت گیراوەی کێکەکەی تێ دەکرێت.
5. دەکرێتـە فڕنـی گەرمکـراو دەبرژێنرێـت لەسـەر پلـەی 180، ئـەم کێکـە سـێ قاڵـب کێکە بـە هەمان پێداویسـتی هـەر قاڵبێـک دەکرێت بە دوو بەشـەوە دەبێتە شـەش پارچە پاشـان بۆ بەینی کێکـەکان کرێم شـانتی بـۆ دەگیرێتەوە.
6. دوو پاکـەت کرێـم شـانتی و دوو کـوپ شـیری کرێمـی بۆ ئـەوەی زۆر خەسـت دەرچێت بـە خەڵاتە دەیگرێتـەوە و دەیکەیتـە بەینـی کێکەکان.
7. بـۆ ڕووی کێکەکـە کرێمـی کەرەی بـۆ دەگیرێتەوە 250 گرام کـەرە لە گەرمی ژوورەکـەدا بێت کوپێک بـۆدرە شـەکر بە جوانی بـە خەڵاتە دەکرێتە کرێـم دەدرێت لـە ڕووی دەرەوەی کێکەکە.
8. هەویـری شـەکرەکە بـە تیرۆک و کەمێک نیشاسـتە بە تەنکـی دەکرێتەوە و دەدرێت بەسـەر کێکەکەدا ڕێـک دەکرێت سـاف دەکرێـت قەراغە زیادەکانی لـێ دەکرێتەوە.
9. ئەو پارچانەی ماوە دەتوانرێت ڕەنگی بکەیت پێی برازێنرێتەوە.



کێکی جاتوشات و بە سۆسی کرێم



کەرەستەکان:

- یەک کوپ ڕۆنی زەیت.
- یەک کوپ شەکر.
- نیو کوپ شیری شل.
- نیو کوپ کاکاوی تۆخ.
- دوو پاکەت کرێم.
- کەرەمێلی بۆدرە.
- دوو هێلکە.
- کیسەیەک ڤانێلا.
- یەک کوپ ئارد.
- نیو کیسە پیکن پاودەر 7 گرام.
- کەمێک خوێ.



ئامادەکردنی:

1. لە خەڵاتەی کارەباییدا شەکر و شیرەکە جوان تێکەڵ دەکرێت هەتا خاو دەبێتەوە شەکرەکە وردە وردە لەگەڵ تێکدانی بەردەوام زەیتەکەی تێ دەکرێت پاشان دوو پاکەت کرێم کەرەمێلەکەی تێ دەکرێت



ڤانێـلا و کەمێـک خـوێ و کەکاوەکە زۆر بە جوانی تێکەڵ دەکرێت هەتا وەک سۆسـەیەکی لێ دێت پاشـان یـەک کوپ لە سۆسـەکە جیا بکەرەوە بـۆ ئەخیر دەکرێت بەسـەر کێکەکەدا.

2. گیراوەکەت کەرەستەکانی تری تێ دەکرێت وەک هێلکە و ئارد و پیکنپاودەر و جوان تێکەڵی دەکرێت.

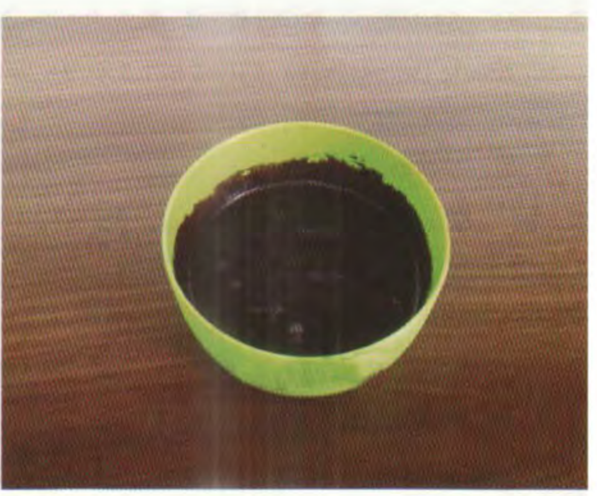
3. قاڵبەکـەت بەزەیـت چەور دەکرێـت و کەمێک ئاردی پێـوە دەکرێت گیراوەی کێکەکەی تێ بکە پێوتسـتە لە قاڵبی لاکێشـەدا بکرێت.

4. فرنەکە گەرم دەکرێت لەسەر پلەین180 بۆماوەی 30 خولەک دەبرژێنرێت.

5. پاشـان سـارد بێتـەوە قەراغەکانـی دەبردرێت بۆ ئـەوەی رێک ببێـت قەراغە برژاوەکانی پێـوە نەمێنێت بە لاکێشـەی بیبڕە.

6. پاشان یەک کوپ سۆسەکەی لە سەرەتاوە لامان برد دەیکەین بەسەریدا و پێی دەیڕازێنینەوە.





کێکی تەبەقات

بەشی یەکەم، پێویستییەکانی:

- 2 هێلکە.
- 100 گرام شەکر واتە نیو پەرداخ.
- پروشێک خوێ.
- ئاوی گوڵاو دوو قەترە.
- 100 گرام ئارد واتە پەرداخێک.
- دوو کەوچک شیری شل.
- کەوچکی زەڵاتە پیکنپا و دەر.

ئامادەکردن:

هەمووی جوان تێکەڵ بکە و بیکەرە قاڵبەکەت بیبرژێنە پاشان سارد بوویەوە تۆزێک بە فلچە شیری لێ بدە.

بەشی دووەم پێویستییەکانی:

- نیو لیتر شیر یان سێ پەرداخ.
- چوار کەوچک نیشاستە.
- سێ کەوچک شەکر.
- دوو قەترە گوڵاو.

ئامادەکردنی:

هەموو کەرەستەکان تێکەڵ بکە بیخەرە سەر ئاگر بەردەوام تێکی بدە تا دەبێتە مەحەلەبیەکی خەست، بیکە بەسەر کێکەکەدا بە جوانی ڕێکی بکە و بیخەرە سەلاجە تا بە تەواوی دەمەیەت خۆی دەگرێت.

بەشی سێیەم:

قەیسی قوتوو جوان بە تەنکی قاش بکە و لەسەر کاستەرەکە ڕێکی بکە.

بەشی چوارەم:

جەلی سەر کێک دوو کیسە ئەگەر زەرد هەبوو ئەگەر زەرد نەبوو ئاوی بەکار بهێنە، ڕەنگی زەرد و دوو پەرداخ ئاو و دوو کەوچک شەکر بیکەرە سەر ئاگر بەردەوام تێکی بدە تا ڕەنگەکەی ئاوی دەبێت بیکە بەسەر قەیسییەکەدا بە هێواشی ڕێکی بکە و بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک بیخەرە سەلاجە.

کێکی کرێم کەرەمێل



پێویستییەکانی:

بەشی یەکەم:

نیو کوپ شەکر خاو دەکەیتەوە و ڕەنگی ئالتونی ببێت بیکەرە بنی قاڵبەکەت.

پێویستی کرێم کەرەمێلەکە:

- 3 هێلکە. یەک کیسە ڤانیلا. نیو کەوچک هێلی کوتراو. دوو قەترە گوڵاو. یەک کوپ شەکر. دوو کوپ شیری شل. چارەکی کوپێک شیری وشک. جوان بە خەڵاتە تێکەڵی بکە و بیکە قاڵبەکەت بەسەر شەکرەکەدا.

پێویستی کێکەکە:

1. دوو هێلکە نیو، کوپ شەکر، نیو کوپ زەیت، یەک کوپ وچارەکێک ئارد، نیو کوپ شیری شل، چارەکی کوپێک کەکاوی سادە و کیسەیەک پیکنپاودەر هەمووی جوان تێکەڵ بکە و بیکەرە سەر کرێم کەرەمێلەکە بە هێواشی.
2. تەشتێکی قوڵ ئاوی گەرمی تێ بکە و بنی قاڵبی کێکەکەتی تێ بکە بیکەرە فڕنی گەرمکراو.
3. فڕن 180 پلە بێت بۆ ماوەی 50 خولەک پاشان لە فڕندا دەرتهێنا چوار کاتژمێر لە سەلاجەدا بێت.
4. کاتی پێشکەشکردن بنی قاڵبەکە سێ سانییە بکەرە ئاوی گەرم هەڵیگێڕەوە.

مافن له شێوەی دڵ



کەرەستەکان:

- یەک هێلکە. یەک کەوچکی زەلاتەی پڕ پیکن پاودەر. پروشێک خوێ. کەمیک ڕەنگی سوور. کەوچکی زەڵاتە کەکاوی خام. شەش کەوچکی چێشتخواردن شیری شل. شەش کەوچکی چێشتخواردن ڕۆنی زەیت. نیو کوپ شەکر. ڤانیلا. پەرداخێک بۆ پەرداخ و نیوێک ئارد واتە بەپێی پێویست. سۆسی شکولاتە بۆ ڕووەکەی.

کەرەستەی پێویست بۆ سۆسەکە:

- چارەکی کوپێک زەیت. چارەکی کوپێک ئاو. چارەکی کوپێک شەکر. چارەکی کوپێک شیری وشک. چارەکی کوپێک کاکاوی خام. یەک کەوچکی چا نسکافە واتە قاوە. چارەکی کوپێک قشطە واتە پەنجا گرام.

ئامادە کردنی:

1. هێلکە و شەکر و ڤانیلاکە جوان تێکەڵ دەکرێت پاشان شیر و زەیتی تێ دەکرێت.
2. ئارد و پیکنپاودەر و ڕەنگ و خوێ و کەکاوەکە دەبێژرێتەوە تێی دەکرێت.
3. دەکرێتە قاڵبی سلیکۆن لە شێوەی دڵ.
4. فرنەکە گەرم کرابێت لەسەر پلەی 160 تا دەبرژێت.
5. سۆسی شۆکۆلاتەکە هەمووی بە یەکەوە تێکەڵ دەکرێت بێجگە لە قشطەکە لە ئەخیردا قشطەکەی تێ دەکرێت و دەکرێت بەسەر کێکەکاندا و دەخرێتە سەلاجە.

پان کێک



پێویستییەکانی:

- 150 گرام ئارد یەک کوپ. 180 ملیلیتر شیر یەک کوپ. دوو کەوچک کەرەی خاوکراوە 25 گرام. یەک کەوچکی گەورە شەکر. یەک هێلکە. کەوچکێکی چا خوێ. یەک کەوچک و نیو پیکنپاودەر کەوچکیکی گەورە.

ئامادەکردنی:

1. کەرەستە و وشکەکان تێکەڵ بکە ئارد، پیکنپاودە، خوێ، شەکر.
2. کەرەستە شلەکان تێکەڵ بکە هێلکە، شیر، کەرەی تواوە.
3. هەر دوو گیراوەکە تێکەڵ بکە بە جوانی.
4. لە ناو تاوەیەکدا بەفلچە چەوری بکە و دروستیان بکە وردورد هەر دانەیەک یەک کەوچکی قوڵ ئەمدیو و ئەودیوی ببرژێت.
5. بۆ ڕازاندنەوە دەکەوێتە سەر ئارەزوو وەک میوە، شکۆلاتە، شەکری هاڕاو، هەر شتێک پێت خۆش بێت.

کێکی پەمەی چینچین

کەرەستەی کێکەکە:

- دوو هێلکە.
- نیو پەرداخ شیری شل .
- نیو پەرداخ شەکر.
- دوو قەترە گولاو.
- کەمێک ڕەنگی پەمەی .
- کەمتر لە نیو پەرداخ ڕۆنی زەیت.
- کەمێک خوێ.
- دوو پەرداخ ئارد.

کەوچکێکی گەورە پیکنپاودەر.



ئامادەکردنی:

هێلکە و شەکر و ڤانێلا و گولاوەکە بە جوانی تێکەڵ دەکەیت پاشان زەیت و شیرەکەی تێکەڵ دەکەیت و ڕەنگەکەیش پاشان ئارد و خوێ و پیکنپاودەرەکە دەبێژیتەوە و تێی دەکەیت لەسەر سینییەکی لاکێشەی دەیبرژێنیت لەسەر پلەی 180 بۆ ماوەی 25 بۆ 27 خولەک پاشان سارد ببێتەوە.

کەرەستەی مەحەلەبییەکە:

- شیر سێ پەرداخ و نیو. دوو کەوچک شەکر. سێ کەوچک نیشاستە. کەوچکێک ئارد. کەوچکێک کەرە.

ئامادەکردنی:

شیر و ئارد و شەکر و نیشاستەکە دەگریتەوە و دەیکەیتە سەر ئاگر هەتا خەست ببێتەوە و بەردەوام تێکی دەدەیت و کەوچکێک کەرەی تێ دەکەیت تێکەڵی دەکەیت و دەکەیت بەسەر کێکەکەدا بە یەکسانی. پاشان مۆز ڕیز دەکەیت لەسەری.

کەرەستەی جەلیەکە:

- ٤ کەوچک شەکر. 400 مل ئاو. دوو کیسە جەلی سەر کیک بێ ڕەنگ یان جەلاتین ڕەنگ.

ئامادەکردنی:

کەرەستەکان هەمووی تێکەڵ دەکەیت دەیکەیتە سەر ئاگر بەردەوام تێکی دەدەیت هەتا ئاوی دەبێت، لەسەر ئاگرەکە پاشان لەسەر ئاگر لای دەبەیت بۆ ماوەی یەک خولەک تێکی دەدەیت گەرمییە زۆرەکەی نەمێنێت دەیکەیت. بەسەر مەحەلەبی و مۆزەکەدا بە یەکسانی بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک دەیکەیتە سەلاجە.

کێکی قاوە

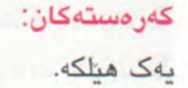


پێویستیەکان:

- 100 گرام کەرەی نەرم.
- 100 گرام شەکر.
- 100 ملیلیتر شیر.
- 3 هێلکە.
- 200 گرام کاکاو.
- 200 گرام ئارد.
- یەک کەوچکی گەورە پیکنپاودەر.
- نیو کەوچکی زەلاتە سۆدە.
- پروشێ خوێ.

ئامادەکردنی:

1. کەرە لەگەڵ شەکر زۆر بەجوانی تێکەڵ بکە تا وەک کرێمی لێدێت.
2. یەک یەک لەگەڵ تیکدانی بەردەوام هێلکەکانی تێبکە، ڤانێلای تێبکە.
3. شیرەکەی تێبکە و جوان تێکەڵی بکە پاشان کاکاو خوێ پیکنپاودەر ئارد سۆدە بێژەرەوەو تێی بکەو جوان تێکەڵی بکە، بیکە قاڵبی چەورکراوی ئارداوی لەسەر پلەی 180 ببرژێنە، کەسارد بویەوە لەناوەڕاست قاشی بکە بیکەبە دەبەشی یەکسانەوە.
4. کرێم شانتی و شیری سارد بەخەلاتە بگرەوەو بیکەرە بەینی.
5. بۆدرە شەکرو تۆزێ شیر بگرەوەو بۆ ڕەوەکەی وەک سۆسە بەشۆکولاتە بیڕازێنەوە.



تۆپی گوێزی هندی و سمید



کەرەستەکان:

یەک هێلکە.

دوو کەوچکی گەورە ڕۆنی زەیت.

نیو کەوچکی زەلاتە پیکنپاودەر.

دوو قەترە گوڵاو.

کەوچکی چا هێلی هاڕاو.

دوو پەرداخ گوێزی هندی.

نیو پەرداخ شەکر.

نیو پەرداخ سمدی ورد.

کەوچکێک توێکڵی پرتەقاڵ.

ئامادەکردنی:

کەرەستەکان هەمووی تێکەڵ دەکرێت دەکرێتە تۆپی وردورد و لە فرندا دەبرژێنرێت بۆ ماوەی 10 بۆ 15 خولەک لەسەر پلەی 180.

دۆنات



پێویستیەکان:

- 120 ملیلیتر شیری شل.
- یەک کەوچکو ڕوبعێ خەمیرە.
- 37 گرام شەکر واتە سێ کەوچک.
- 5 گرام خوێ کەوچکی زەلاتە.
- 48 گرام هێلکە واتە یەک دانە.
- 30 گرام کەرە واتە دوو کەوچک.
- 300 گرام ئارد دوو پەرداخ.

ئامادەکردنی:

1. هەموو کەرەستەکان بەیەکەوە بشێلەو چەوری بکەو دایپۆشە با هەڵ بێت هەویرەکەت.
2. بەتیرۆک بیکەرەوەو بەقاڵبی دۆنات بیبڕەو ناوەکەی کون بکە جارێکی تر دایبنێ هەڵبێتەوە دایپۆشە.
3. پاشان کە هەڵ هات جارێکی تر سوری کەرەوە لەڕۆندا.
4. دەتوانی شوکلاتە خاوکەیتەوە بۆ ڕوەکەی.

کاپ کێکی قاوەی





کەرەستەکان:

- یەک هێلکە.
- نیو کەوچکی چا سۆدە.
- نیو کەوچکی چێشتخواردن پیکنپاودەر.
- پەرداخێک شەکر.
- نیو پەداخ شیری شل.
- پەدارخێ ئارد.
- چارەکی پەرداخێک ڕۆنی زەیت.
- کەوچکێک قاوە یان نسکافە.
- یەک کەوچک ئاوی گەرم.
- نیو پیاڵە کەکاوی خام تۆخ.
- کیسەیەک ڤانێلا.
- خوێ کەمێک.
- کەوچکێکی چا دارچینی.
- کرێم شانتی.

ئامادەکردنی:

1. قاوەکە لە کەوچکە ئاوە گەرمەکەدا خاو دەکرێتەوە.
2. ئارد و کەکاو و سۆدە و پیکنپاودەر و خوێ و دارچینی دەبێژرێتەوە.
3. هێلکە و شەکر و ڤانێلا بە جوانی تێکەڵ دەکرێت.
4. شیر و زەیتەکەی تێ دەکرێت قاوە گیراوەکە پاشان گیراوەی ئاردەکە جوان تێکەڵ دەکرێتە دەکرێتە قاڵبی کاپ کێک.
5. فڕنەکە پێشتر گەرم کرابێت لەسەر پلەی 180 دەبرژێنرێت.
6. کرێم شانتی یەک کیسە و نیو کوپ شیری شل لەگەڵ کەکاودا تێکەڵ دەکرێت کرێمەکەی پێ دەگیرێتەوە.
7. دوای سارد بوونەوەی کێکەکە بە کرێمەکە دەڕازێنرێتەوە.

کێک بەبێ هێلکە بەکەکاو

کەرەستەکان:



- پەرداخ و نیوێک شیری شل.
- یەک کیسە پیکنپاودەر 15 گرامی.
- یەک کیسە ڤانێلا.
- دوو کەوچک خەلی سپی واتە سرکە.
- دوو کەوچک نیشاستە.
- یەک پەرداخ شەکر.
- یەک پەرداخ زەیت.
- یەک پەرداخ کەکاو.
- سێ پەرداخ ئارد.
- کەمێک خوێ.

ئامادەکردنی:

1. زەیت و شەکرەکە تێکەڵ دەکرێت پاشان دوو کەوچک نیشاستەکەی تێدەکرێت پاشان یەک پەرداخ کەکاوەکەی تێ دەکرێت جوان تێکەڵ دەکرێت.
2. پیکنپاودەر و ڤانێلا و خوێی تێ دەکرێت پاشان پەرداخ و نیوە شیرەکەی تێ دەکرێت جوان تێک دەدرێت.
3. ئاردەکەی تێ دەکرێت جوان تێکەڵ دەکرێت لەدوای دوو کەوچک خەلەکەی تێ دەکرێت.
4. دەکرێتە قاڵبی چەورکراوی ئارداوی لەسەر پلەی 180 دەبرژێنرێت.

کەرەستەکانی چینی دووەم:

- دوو پەرداخ شیر. سێ کەوچک نیشاستە. سێ کەوچک شەکر. سێ کەوچک کەکاو. یەک کەوچک کەرە. کەوچکێکی زەڵاتە نسکافە.

ئامادەکردنی:

1. شیر و شەکر و کەکاوەکە جوان تێکەڵ دەکرێت دەخرێتەسەر ئاگر بەردەوام تێک دەدرێت هەتا گەرم بێت پاشان نیسافەکەی تێ دەکرێت.
2. نیشاستەکە لە سێ کەوچکا شیردا خاو دەکرێتەوە و تێکەڵ دەکرێت بەردەوام تێک دەدرێت بە خێرای خەست بوویەوە لەسەر ئاگر لا دەبرێت کەوچکە کەرەکەی تێ دەکرێت بە جوانی تێکەڵ دەکرێت تا خاو ببێتەوە و دەکرێت بەسەر کێکەکەدا.
3. دەخرێتە سەلاجە تا خۆی بگرێت.

مەحەلەبی بە شیری گوێزی هندی







پێویستییەکانی:

- یەک لیتر شیر واتە پێنج پەرداخ.
- 250 گرام شیری گوێزی هندی.
- پێنج کەوچک نیشاستە.
- حەوت کەوچک شەکر.
- کەوچکی چا مەستەکە یان میستکە بۆ تامە.

ئامادەکردنی:

هەمـوی جـوان تێکـەڵ بکـە و بیپاڵێـوە بیکەرەسـەر ئاگـر بـەردەوام تێکی بـدە هەرزانیت تۆزێک خسـت بوویـەوە بیکـەرە قاپـەکان دایبنێ سـارد ببێتەوە.

مەحەلەبی بە نسکافە و کەرەمێل و بسکیت

کەرەستەی بەشی یەکەم مەحەلەبی نسکافەکە:



- دوو پەرداخ شیر.
- دوو کەوچکی گەورە نیشاستە.
- چوار کەوچک شەکر.
- یەک کەوچک کەرە.
- یەک کەوچکی گەورە نیسکافە.



ئامادەکردنی:

شیر و نیشاستە و شەکرەکە تێکەڵ دەکرێت دەخرێتە سەر ئاگر کەمێک گەرم بوو نسکافەکەی تێ دەکرێت و جوان تێکەڵ دەکرێت بەردەوام تێک دەدرێت هەتا خەست ببێتەوە دەکرێتە قاپەکان.

کەرەستەکانی بەشی دووەم بسکیتەکە:

- قاپێک بسکیتی وردکراو.
- 100 گرام کەرە واتە دوو کەوچکی گەورە.
- بسکیتەکە ورد دەکرێت کەرەکە خاو دەکرێتەوە تێکەڵی یەک دەکرێت و دەکرێتە سەر مەحەلەبی نسکافەکە.

کەرەستەی بەشی سێیەم مەحەلەبی کەرەمێل:

- دوو پەرداخ شیر.
- دوو کەوچکی گەورە نیشاستە.
- دوو کەوچک شەکر.
- یەک کەوچکی زەڵاتە کەرە.

ئامادەکردنی:

شەکرەکە دەکرێتە سەر ئاگری هێواش هەتا خاو ببێتەوە و ڕەنگەکەی ئاڵتونی ببێت پاشان کەرەکەی تێ دەکەیت جوان تێکی دەدەیت پاشان شیر و نیشاستەکە تێکەڵ دەکرێت و تێی دەکرێت بە جوانی تێکەڵ دەکرێت تا خەست دەبێتەوە و دەکرێت بەسەر بسکیتەکەدا بە هێواشی، پاشان بسکیتی تر دەکرێت بە ڕووی سەرەوەیدا.

جۆرێک مەحەلەبی بە قاڵب و بە شیلە



کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ شیر.
- سێ کەوچک نیشاستە.
- یەک کەوچک ئارد.
- شیلە.
- فستقی هاڕاو.
- ئاوی سارد.

ئامادەکردنی:

1. شیرەکە دوو پەرداخ و نیوی دەخرێتە سەر ئاگر تا گەرم ببێت پاشان لە نیو پەرداخ شیرەکە کەماوە ئارد و نیشاستەکە خاو دەکرێتەوە و تێی دەکرێت بە خێرای و بەردەوام تێک دەدرێت.
2. دەکرێتە قاپێکی گەورە تا سارد دەبێتەوە پاشان ئاوی زۆر سارد دەکرێت بە سەریدا بۆ ماوەی دە خولەک پاشان بە چوار گۆشە دەبڕدرێت و دەکرێتە سەر قاپێک شیلەی پێدا دەکرێت بە فستقی هاڕاو دەرازێنرێتەوە.

مەحەلەبی بە سێ چین و سێ تام



چینە سپیەکە:

- دوو پەرداخ شیری شل. دوو کەوچک نیشاستە. دوو کەوچک شەکر. قەترەیەک گوڵاو. کەوچکێک کەرە.

هەموو کەرەستەکان تێکەڵ بکە بێجگە لە کەرەکە لەسەر ئاگر بەردەوام تێکی بدە هەتا خەست دەبێتەوە پاشان دایگرە لەسەر ئاگر و کەرەکەی تێ بکە و تێکی بدە و بیکەرە پەرداخەکان.

چینی زەردەکە:

- دوو پەرداخ شەربەتی زەرد. هەرچی بێت قەیسی مانگو قۆخ یان پرتەقاڵ. شەکر بەپێی پێویست. دوو کەوچک نیشاستە. یەک کەوچک کەرە.

هەمووی تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر داینێ خەست ببێتەوە پاشان کەرەکەی تێ بکە و بیکەرە سەرمەحەلەبیەکە.

چینی شۆکۆلاتەکە:

- دوو پەرداخ شیر. کەوچکێک کەکاوی خام یان 100 گرام شۆکۆلاتە. چوار کەوچک شەکر. دوو کەوچک نیشاستە. هەمووی تێکەڵ بکە بێ جگە شکولاتە و کەرەکە باخەست بێتەوە دایگرە و شۆکۆلاتە و کەرەکەی تێ بکە، جوان تێکی بدە بیکەرە سەر چینەکانی تر.

شیرینی مەحەلەبی سمید بە قاڵب



پێویستییەکانیی بەشی یەکەم:

- لیترێک شیری شل. هەشت کەوچک شەکر. حەوت کەوچک سمید. کیسەیەک ڤانێلا.

ئامادەکردنی:

1. شیر و شەکر و ڤانێلاکە تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر دایبنێ تا گەرم دەبێت.
2. وردەوردە سمیدەکەی تێ بکە و تێکی بدە هەتا جوان خست دەبێتەوە.
3. قاڵبەکەت تۆزێک چەور بکە گیراوەکەتی تێ بکە بۆ ماوەی پێنج کاتژمێر بیکەرە سەلاجەوە.

پێویستییەکانیی بەشی دووەم:

- 400 ملیلیتر شەربەت. مانگۆ بێت یان قەیسی یان قوخ یان پرتەقاڵ گرنگ رەنگی زەرد بێت. سێ کەوچک شەکر. دوو کەوچک نیشاستە. سێ کەوچکی زەلاتە. کەرە.

ئامادەکردنی:

هەموویان جوان تێکەڵ بکە و بیپاڵێوە و بیکەرە سەر ئاگر، بەردەوام تێکی بدە تا خەست ببێتەوە، دواتر دایدەگریت کەرەکەی تێدەکەیت و جوان تێکی دەدەیت. ، بەشی یەکەم کە دامان ناوە هەڵی دەگێڕینەوە بە قاڵبی دایدەنێین گیراوەی شەربەتەکە دەکەین بەسەریدا، چەند کاتژمێرێکی تر دەیخەینە سەلاجە، لە کاتی پێشکەشکردن دەیرازێنینەوە بە گوێز، فستق، گوێزی هندی، وەک قاشە کێک قاشی دەکەین.

مەحەلەبی بە حەڵوا و شعرییە



کەرەستەکان:

- لیترێ شیری شل.
- پێنج کەوچک نیشاستە.
- پێنج کەوچک شەکر.
- دوو قەترە گوڵاو.

ئامادە کردنی:

کەرەستەکان تێکەڵ بکە بەجوانی لەسەرئاگر بەردەوام تێکی بدە تا کەمێک خەست بێتەوە بیکەرە قاپی پێشکەش کردن.

ئامادەکردنی حەڵوای شعرییەکە:

دوو کوپ شعرییە لە ڕۆندا سوور بکەرەوە و ڕۆنەکەی لا ببە کوپێک شەکر و دوو کوپ ئاو تێکەڵکە و تێی بکە و با بکوڵێت نەرم ببێت و شەکراوەکە هەڵمژێت، سارد بوویەوە کاتی پێشکەشکردن بیکەرە سەر مەحەلەبییەکە، بە کاکڵە گوێز دەیرازێنینەوە.

مەحەلەبی بە شیری نیدۆ



پێویستییەکانی:

- دوو پەرداخ شیری نیدۆ.
- شەش پەرداخ ئاو.
- شەش کەچکی گەورە نیشاستە.
- شەش کەوچک شەکری کولاو.

ئامادەکردنی:

1. شیر و ئاوەکە جوان تێکەڵ بکە .
2. نیشاستە و شەکرەکەی تێ بکە و جوان بیپاڵێوە.
3. بیخەرە سەر ئاگر و بەردەوام تێکی بدە تا تۆزێک خەست ببێتەوە.
4. بیکەرە قاپێک با سارد ببێتەوە پاشان بیکەرە سەلاجە هەتا سارد ببێت، کاتی پێشکەشکردن بیڕازێنەوە.

مەحەلەبی بە ئاوی چەوەندەر



کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ ئاوی چەوەندەر.
- دوو سەلک چەوەندەر.
- سێ کەوچکی چێشتخواردن.
- نیشاستە سێ کەوچکی چێشتخواردن.
- شەکر.

ئامادەکردنی:

1. چەوەندەرەکە دەکوڵێنرێت لەگەڵ ئاودا هەتا ڕەنگی ئاوەکە بە تەواوەتی سوور دەبێت.
2. سێ پەرداخ لە ئاوەکە لەگەڵ نیشاستە و شەکرەکە جوان تێکەڵ دەکرێت.
3. لەسەر ئاگر دادەنرێت بەردەوام تێک دەدرێت هەتا خەست دەبێتەوە.
4. نابێت زۆر خەست ببێتەوە لەبەر ئەوەی لە سارد بوونەوەدا زیاتر خەست دەبێتەوە.

مەحەلەبی بەمیوە



کەرەستەکان بۆ چوار کەس:

- چوار پەرداخ شیری شل سێ.
- کەوچکی گەورەی پڕ نیشاستە.
- چوار کەوچک شەکر.
- گوڵاو یەک کەوچک.
- ڕۆنە کەرە واتە زبدە.
- سێ دانە میوەی کاکی.
- یەک کەوچک هەنگوین.
- دوو کەوچک ئاو.
- گوێز و بادەم بۆ برازاندنەوە.

ئامادەکردنی:

١. میوەکە پاک دەکرێت و ورد دەکرێت لەگەڵ هەنگوین و ئاوەکە تێکەڵ دەکرێت و دەکرێتە قاپەکان.

٢. شیر و نیشاستە و شەکر و گوڵاوەکە تێکەڵ دەکرێت و جوان خاو دەکرێتەوە دەخرێتە سەر ئاگر بەردەوام تێک دەدرێت تا خەست دەبێتەوە.

٣. دوای خەست بوونەوە لا دەبرێت لەسەر ئاگر ڕۆنەکەرەکەی تێ دەکرێت و بە باشی تێکەڵ دەکرێت تا خاو دەبێتەوە.

٤. پاشان دەکرێتە قاپەکان بەسەر میوە ئامادەکراوەکەدا.

٥. دەڕازێنرێتەوە بە بادەم و گوێز.

دەڵەمە



کەرەستەکان:

- یەک کوپ شیری شل.
- یەک کەوچکی چا جەلاتینی هاڕاو.
- دۆشاوی خورما.

ئامادەکردنی:

1. جەلاتینەکە دەکرێتە قاڵبەکە و یەک کەوچک ئاوی ئاسای دەکرێت بەسەریدا و تێک دەدرێت.
2. شیرەکە دەخرێتە سەر ئاگر هەتا دەکوڵێت.
3. شیرە گەرمەکە دەکرێتە سەر جەلاتینە گیراوەکە بە جوانی تێکەڵ دەکرێت بۆ ئەوەی بە جوانی جەلاتینەکە خاو ببێتەوە بە گەرمی شیرەکە.
4. دادەنرێت هەتا سارد دەبێتەوە.
5. دوای سارد بوونەوە دەخرێتە سەلاجە تا سارد ببێت و بمەیەت خۆی بگرێت.
6. لە کاتی پێشکەشکردن دۆشاوی خورما دەکرێت بەسەریدا.

مەحەلەبی ڕەنگاوڕەنگ بە سێ چین

کەرەستەکان:

- شەش پەرداخ شیری شل.
- شەش کەوچک نیشاستە.
- سێ کەوچک کەرە. - شەش کەوچک شەکر.
- ڕەنگی زەرد و پەمەیی.



ئامادەکردنی:

1. دوو پەرداخ شیر و دوو کەوچک شەکر و دوو کەوچک نیشاستە ڕەنگی پەمەیی تێکەڵ دەکرێت لەسەر ئاگر دادەنیرت بەردەوام تێک دەدریت کاتێک خەست بوویەوە دادەگیرێت کەوچکێک کەرەی تێ دەکرێت و تێک دەدریت دەکرێتە پەرداخەکان دەخرێتە سەلاجە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر.
2. دوو پەرداخ شیر و دوو کەوچک نیشاستە و دوو کەوچک شەکر تێکەڵ دەگرێت لەسەر ئاگر خەست دەکرێتەوە و کەوچکێک کەرەی تێ دەکرێت و دەکرێتە سەر مەحەلەبیە پەمەیەکە دادەنێرێت سارد ببێتەوە.
3. دوو پەرداخ شیر، دوو کەوچک شەکر، دوو کەوچک نیشاستە و ڕەنگی زەرد تێکەڵ دەرێتو دەخرێتەسەر ئاگر خەست بێتەوە کەوچکێک کەرەی تێ دەکرێت دەخرێتە سەر مەحەلەبیە سپییەکە و چینی دووەم دەخرێتە سەلاجە.

مەحەلەبی بە شەربەتی قۆخ



کەرەستەکان:

- یەک لیتر شەربەتی قۆخ پێنج پەرداخ.
- پێنج کەوچک نیشاستە.
- دوو قەترە گوڵاو.

ئامادەکردنی:

1. شەربەتەکە شەربەتی ئامادەکراو بێت یان خۆت دروستی بکەیت دەبێت بیپاڵێوی هیچ خڵتەیەک پارچەی قۆخەکەی تێدا نەبێت.
2. نیشاستە و گوڵاوەکەی تێ بکە و جوان خاوی بکەرەوە و بیخەرەسەر ئاگر بەردەوام تێکی بدە تا خەست دەبێتەوە.
3. نابێت بیهێڵیت زۆر خەست ببێتەوە دەکرێتە قاپەکان و سارد بوویەوە بە قۆخ دەیرازێنیتەوە.
4. ئەگەر شەربەتەکە شیرین بوو شەکری ناوێت ئەگەر کەم بوو بەپێی پێویست تێی دەکرێت.

شیرینی بە مەحەلەبی



کەرەستەکان:

- هەویری پاقلاوە.
- شیلە گوێز بۆ ڕازانەوە.
- سێ پەرداخ شیر.
- چوار کەوچک نیشاستە. کەوچکێک سمید.
- کەوچکێک شەکر. کوپێک قشطە.

ئامادەکردنی:

1. هەویـری پاقلاوەکە و شـەش نان بـە یەکەوە چـەور دەکەیت بە چوارگوشــە دەیبڕیـت مەحەلەبیەکە دەخەیتـە لایەکی لاکەی تر دەدەیتەوە بەســەریدا بە سێگۆشــەی بەڕیز دایدەنێیت.
2. جـوان چـەوری دەکەیـت دەیکەیتە فڕنی گەرمکراو لەســەر پلـەی 200 کە برژا بە گەرمی شـیلەی پێدا دەکەیت گوێزی پێـوە دەکەیت.
3. مەحەلەبیەکە: شـیر و شــەکر و نیشاســتە و سمید تێکەڵ دەکەیت خەسـت ببێتەوە کەمێک سارد بوویەوە قشـطەکەی تێ دەکەیت تێکەڵی دەکەیت.
4. شیلە: دوو پەرداخ شەکر، لەگەڵ پەداخێک ئاو، کەوچکێک ئاوی لیمۆ، دەیکوڵێنیت.

مەحەلەبی



پێویستییەکانی:

- لیترێک شیر پێنج پەرداخ دەکات.
- پێنج کەوچکی گەورە شەکر.
- پێنج کەوچکی گەورە نیشاستە.
- دوو قەترە گوڵاو.

ئامادەکردنی:

1. شـیرو شـەکر و گـوڵاو و نیشاسـتەکە تێکـەڵ بکـە و جـوان با بتوێتـەوە بیپاڵێـوە.
2. لەسـەر ئاگـر دایبنێ و بـەردەوام تێکـی بـدە مەهێڵە بێتـە توپەڵ.
3. مەهێڵە زۆر خەسـت بێتەوە دەبێت تۆزێک شـل بێت لە کاتی ساردبوونەوەیشـدا تۆزێک خست دەبێتەوە.
4. بیکەرە قاپێک دایبنێ سارد ببێتەوە پاشان بیکەرە ساردکەرەوە سارد ببێت.
5. لە کاتی پێشکەشکردندا برازێنەوە بە دارچینی و گوێز و بادەم و فستق.



پێویستییەکانی:

- لیترێک شیر پێنج پەرداخ.
- چوار کەوچک کاستەر.
- پێنج کەوچک شەکر.
- قەترەیەک گوڵاو.

ئامادەکردنی:

1. شیر و کاستەر و شەکرەکە و گوڵاوەکە جوان تێکەڵ بکە و بیپاڵێوە.
2. بیکەرە سەر ئاگر بەردەوام تێکی بدە هەتا تۆزێک خەست بوویەوە بیکەرە قاپەکانت با سارد ببێتەوە بیکەرە ساردکەرەوە سارد بێت.
3. کاتی پێشکەشکردن بیرازێنەوە.

مەحەلەبی بە کەرەمێل و شۆکۆلادە



کەرەستەکان:

- لیترێک شیر.
- کوپێک شەکر.
- 100 گرام کەرە.
- 100 گرام شۆکۆلاتە واتە نەستەلە.
- پێنج کەوچکی گەورە نیشاستە.

ئامادەکردنی:

1. شەکرەکە خاو بکەرەوە لەسەر ئاگری زۆر هێواش هەتا ڕەنگی دەگۆڕێت پاشان کەرەکەی تێ دەکرێت بە جوانی تێکەڵ دەکرێت.
2. شیر و نیشاستەکە تێکەڵ دەکرێت دەکرێتە کەرەمێلەکە بە جوانی بەردەوام تێکەڵ دەکرێت تا جوان خاو ببێتەوە پاشان خەست بوویەوە دەکرێتە دوو بەش.
3. بەشێکیان شکۆلاتەکەی تێ دەکرێت بە جوانی تێک دەدرێت تا خاو ببێتەوە.
4. بەش بەش بە هێواشی دەکرێت بەسەر یەکدا بۆ ئەوەی تێکەڵ نەبێت.

کاستەر

کەرەستەکان:

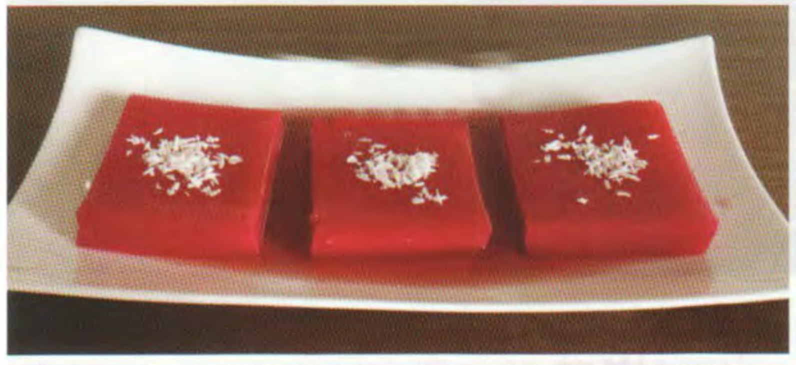
- لیترێک شیر.
- نیو کوپ شەکر.
- دوو قەترە گوڵاو.
- پێنج کەوچکی گەورە کاستەر.

ئامادەکردنی:

کەرەستەکان هەمووی تێکەڵ دەکرێت و خاو دەکرێتەوە و دەخرێتە سەر ئاگر بەردەوام تێک دەدرێت هەتا خەست دەبێتەوە نابێت بهێڵی زۆر خەست ببێتەوە لەبەر ئەوەی لە ساردبوونەوەدا زیاتر خەست دەبێتەوە.



حەلاوە تەیب بە قاڵب





کەرەستەکان:

- سێ پەداخ ئاو.
- کەمیک ڕەنگ.
- کەمێک گوڵاو.
- سێ کەوچکی پڕ ئارد.

شیلەکە: - پەداخێک شەکر.

- نیو پەرداخ ئاو.
- ئاوی لیمۆ.
- ڕەنگ.
- گوڵاو.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و ئاو و گوڵاو و ڕەنگەکە تێکەڵ دەکەیت و دەیپاڵێوی دەیخەیتە سەر ئاگر بەردەوام تێکی دەدەیت خەست ببێتەوە دەبیت نەیەڵی ببێتە تۆپەڵ پاشان بە پەلە دەیخەیتە ناو سینییەکەوە ڕێک دەکرێت دادەنرێت بمەیەت.
2. بە چوار گۆشە دەیبڕیت و شیلەکەی پێدا دەکەیت.
3. **شیلەکە:** شەکر و ئاو و ڕەنگ و گوڵاو و ئاوی لیمۆکە تێکەڵ دەکەیت و دەیکوڵێنیت هەتا خەست ببێتەوە.

شەربەتی نانە قەیسی



پێویستییەکانی:

- نانە قەیسی زەرد بێت وە ترشەکان نەبێت.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

نانە قەیسییەکە بکەرە ئاو بۆ ماوەی ڕۆژێک تا بە تەواوەتی خاو دەبێتەوە، پاشان بیپاڵێوە و بیخەرە سەلاجە تا سارد ببێت.

شەربەتی مانگۆ بە ئایسکرێمی مانگۆ



کەرەستەکان:

- مانگۆ.
- ئایسکرێمی مانگۆ.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

مانگۆکە ورد بکە بیکەرە خەڵاتەی شەربەت، ئاو و ئایسکرێمی تێ بکە و جوان تێکەڵی بکە.

شیرمۆز



کەرەستەکان:

- مۆز.
- شیری شل.

ئامادەکردنی:

1. مۆزەکان پاک بکە و وردی بکە و بیکەرە فرێزەر.
2. مۆزەکان بیکەرە خەڵاتەی شەربەت، شیرەکەی تێ بکە و با جوان ورد بێت.
3. نابێت بمێنێتەوە دەبێت کاتێک دروستی کەیت پێشکەشی دەکەیت.

شەربەتی مۆز بە شیری گوێزی هندی



پێویستییەکانی:

- شیری گوێزی هندی.
- مۆز.

ئامادەکردنی:

مۆزەکە بیخەرە فریزەر با ببیەستێت پاشان لەگەڵ شیرەکەدا بیکەرە خەلاتەی کارەبایی با جوان ببێتە شەربەت.

شەربەتی چەوەندەر



پێویستییەکانی:

- چەوەندەر دوو دانە
- ئاوی لیمۆیەک

ئامادەکردنی:

چەوەندەرەکە قاش بکە و بیکوڵێنە لە دوو پەرداخ ئاودا پاشان وازی لێ بهێنە سارد ببێتەوە ئاوی لیمۆکەی تێ بکە و بیکەرە فریزەر سارد ببێت.

شیر مۆز بە شیری شیرینی خستکراوە



پێویستییەکانی:

- چوار مۆز.
- دوو پەرداخ ئاوی زۆر سارد.
- نیو پیاڵە شیری خەستی شیرین.
- گوێز بۆ ڕازانەوە.

ئامادەکردنی:

مۆزەکان پاک دەکرێت دەکرێتە خەلاتەی کارەبایی لەگەڵ شیر و ئاوەکەدا جوان تێکەڵ دەکرێت پاشان بە گوێز دەڕازێنیتەوە و بە ساردی پێشکەش دەکرێت.

شەربەتی نانە قەیسی



کەرەستەکان:

- نانە قەیسی.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. نانــە قەیســییەکە بــا ترشــەکان نەبێــت وە ڕەنگی زەرد بێــت قــاوەی نەبێت، بیکەرە ئاو شــەو تا بەیانی بــا نــەرم ببێتەوە و خــاو ببێتەوە.
2. بۆ بەیانی جوان تێکی بدە و بیپاڵێوە و بیکەرە سەلاجە سارد ببێت.

شەربەتی کیڤی واتە کێوی



کەرەستەکان:

- چوار کیڤی.
- پەرداخێک ئاوی زۆر سارد.
- نیو پیاڵە شیری خەستی شیرین.

ئامادەکردنی:

1. کیڤییەکان دەبێت نەرم بوون.
2. ئاوەکە زۆر سارد بێت لەگەڵ شیرەکە دەکرێتە خەلاتەی شەربەت جوان تێکەڵ دەکرێت.
3. بە فستق دەڕازێنرێتەوە.
4. شیرەکە خەستکراوەیە و خۆی شیرینە پێویست بە شەکر ناکات.

شەربەتی هەرمێ و پرتەقاڵ



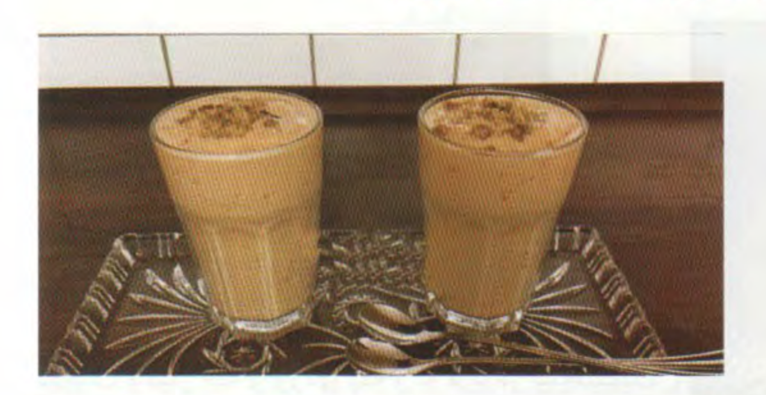
کەرەستەکان:

پرتەقاڵ و هەرمێ ئامادە بکە.

ئامادەکردنی:

1. هەرمێــکان نــەرم بوبێــت پاکــی بکــە و بیکــەرە فرێــزەر بــا کەمێک بیبەســتێت.
2. پرتەقاڵەکان ئاوەکەی بگرە و بیپاڵێوە.
3. شەربەتی پرتەقاڵەکە و هەرمێکە بکەرە خەلاتەی شەربەت و جوان وردی بکە.

شەربەتی مانگۆ بە شیری خستی شیرین



کەرەستەکان:

- مانگۆ.
- شیری خەستی شیرین.
- کەمێک ئاو.
- ڤانیلایەک.

ئامادەکردنی:

1. مانگۆکە ورد بکە و بخەرە فریزەر کەمێک ببیەستێت.
2. مانگۆکە بکەرە خەلاتەکە و شیری خەستی تێ بکە بەپێی پێویست، کەمێک ئاو و ڤانیلایەک با جوان وردی بکات.

شەربەتی هەرمێ و پرتەقاڵ



کەرەستەکان:

میــوەی پرتەقــاڵ و هەرمێ ئامادە بکــە و جوان بیانشۆرەوە.

ئامادەکردنی:

1. هەرمێــکان نەرم بووبێت پاکــی بکە و بیکەرە فریزەر کەمێک ببیەســتێت.
2. پرتەقاڵەکان ئاوەکەی بگرە و بیپاڵێوە.
3. شەربەتی پرتەقاڵەکە و هەرمێکە بکەرە خەلاتەی شەربەت و جوان وردی بکە.

شەربەتی شلیک



کەرەستەکان:

- شلک.
- شیر کەمێک.
- شەکر لە کاتی پێویستی.

ئامادەکردنی:

1. شــلکەکە بشــۆرەوە و گلاوکەی لێ بکەرەوە و بیکەرە فریزەر ببیەســتێت.
2. شیر و شلیکەکە و شەکر ئەگەر پێویست بوو بیکەرە خەلاتەی شەربەت و جوان ورد ببێت.

شەربەتی کاکی



کەرەستەکان:

- کاکی.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. کاکییەکان نەرم بووبن زۆر باشتر و بە تامتر دەبێت پاکیان بکە و وردی بکە و لە فریزەر بیبەستێت.
2. لەگەڵ کەمێک ئاودا بیکەرە خەلاتە جوان ورد ببێت.

شەربەتی گێزەر



کەرەستەکان:

- گێزەر.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. گێزەرەکان پاک بکە و وردی بکە و لەگەڵ ئاودا بیکوڵێنە تا نەرم دەبێت.
2. بەمیکسی شۆربا یان خەلاتەی شەربەت وردی بکە.
3. بیپاڵێوە بە پارچە قوماشێکی پاک.
4. بیخەرە سەلاجە سارد ببێت، ئەم شەربەتە کوڵاوە چەند ڕۆژێک دەمێنێتەوە

شەربەتی کاڵەکی سەوز



کەرەستەکان:

- کاڵەکی سەوز.
- ئاو.
- شەکر ئەگەر پێویستی کرد.

ئامادەکردنی:

1. کاڵەکەکە پاک بکە وردی بکە کەمێک بیکەرە فریزەر سارد بێت.
2. لەگەڵ کەمێک ئاودا لە خەلاتەی شەربەتدا وردی بکە.
3. تامی بکە شیرین بوو شەکر ناوێت، پێویستی بە شەکر بوو کەمێکی تی بکە و تێکەڵی بکەرەوە.

کەکاوی سارد

کەرەستەکان:

- کەکاوی ئاسای.
- شیری سارد.

ئامادەکردنی:

1. کەکاو و شیرەکە تێکەڵ بکە و بیکەرە خەلاتەی شەربەت یان دەبەیەک بە جوانی ڕایوەشێنە تا کەف دەکات و دەتوێتەوە.
2. هەتا جوان کەف بکات و بتوێتەوە خۆشتر دەبێت هەر بە ساردیش پێشکەش دەکرێت.

شەربەتی شلک بە شیری خەستی شیرین

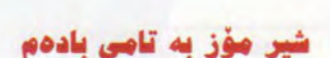


کەرەستەکان:

- شلک.
- شیری خەستی شیرین.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. شلکەکان بشۆرەوە و گەلاکەی لا ببە و بیکەرە فریزەر بیبەستێت.
2. لەگەڵ ئاو و شیری خستدا بیکەرە خەلاتە ورد ببێت.



شیر مۆز بە تامی بادەم

کەتەستەکان:

- شیری بە تامی بادەم.
- مۆز.

ئامادەکردنی:

1. مۆزەکـە ورد بکە و بیبەسـتێت لە فریزەر.
2. شـیری بـە تامـی بـادەم هەبێـت باشـە ئەگـەر نەبێـت بادەمـی هاڕاو بکەرە شـیرەکە.
3. بە یەکەوە لە خەلاتەی شەربەتدا جوان وردی بکە.

شەربەتی پرتەقاڵ



کەرەستەکان:

- کەمێک خوێ لەسەر ئارەزوو.
- باشتر وایە ئەو پرتەقاڵانە بەکار بهێنین کە ئاوی زۆرە تایبەتە بە شەربەتە و ترشیش نییە.

زۆر ئاوی پرتەقاڵەکە بگرەوە، پێویستی کرد کەمێک خوێ لەسەر ئارەزوو بەپێی پێویست دروست بکرێت باشترە نەمێنێتەوە.

شەربەتی کاڵەکی پرتەقاڵی



کەرەستەکان:

- کاڵەکی پرتەقاڵی.
- ئاو.
- شەکر لە کاتی پێویستی.

ئامادەکردنی:

کاڵەکەکە پاک بکە و لەگەڵ ئاو و شەکردا بیکەرە خەڵاتە ورد ببێت.

شەربەتی کێوی و خەیار



کەرەستەکان:

- کێوی.
- خەیار.
- ئەگەر پێویستی کرد کەمێک ئاو.

ئامادەکردنی:

1. کێویەکان پاک بکە و وردی بکە.
2. خەیار بشۆرەوە و وردی بکە.
3. هەردووکی بکەرە خەڵات پێویستی بە ئاو بوو کەمێکی تێ بکە.

شەربەتی سێو



کەرەستەکان:

- سێو.
- ئاو.
- ئاوی لیمۆیەک.
- کەمێک شەکر لە کاتی پێویستدا.

ئامادەکردنی:

1. سێوەکان پاک بکە و وردی بکە، ئاوی تێکەڵ بکە و بیکەرە سەر ئاگر.
2. ئاوی لیمۆیەکی تێ بکە بارەنگی وەک خۆی بمێنێتەوە و تۆخ نەبێت.
3. کە جوان کوڵا و نەرم بوو بە خەڵاتەی شۆربا وردی بکە بپاڵێوە بە پارچە قوماشێک بۆ ئەوەی شەربەتێکی ڕون و جوانمان دەست بکەوێت.
4. بیکەرە سەلاجە سارد ببێت چەند ڕۆژێک دەتوانیت لە سەلاجەدا بمێنێتەوە لەبەر ئەوەی کوڵاوە.

شەربەتی کۆکتێل بە چەوەندەر و میوە



کەرەستەکان:

- یەک چەوەندەر.
- یەک پرتەقاڵ.
- پەرداخی ئاو.
- یەک مۆز.
- یەک هەرمێ.
- یەک گوێزەر.
- یەک سێو.

ئامادەکردنی:

1. گێزەر و چەوەندەرەکە بشۆرەوە و لە ئاودا بیکوڵێنە بۆ ماوەی 20 خولەک.
2. پاشان گێزەر و چەوەندەرەکە پاک بکە سێو هەرمێ و مۆزەکە پاک بکە.
3. ئاوی پرتەقاڵەکە بگرە لەگەڵ ئاو بیکەرە خەڵاتە لەگەڵ میوە و چەوەندەرەکە بە جوانی وردی بکە.

شەربەتی مۆز بە تامی فستق

کەرەستەکان:

- مۆز.
- شیری شل.
- فستق.
- کەمێک شەکر ئەگەر پێویست بکات.

ئامادەکردنی:

1. شیرەکە لەگەڵ فستقی هاڕاو جوان بە خەڵاتە تێکەڵ بکە پاشان بیپاڵێوە و بیکەرە فرێزەر سارد ببێت.
2. مۆزەکە بکەرە شیرەکە و تێکەڵی بکە و ئەگەر پێویستی کرد کەمێک شەکر.
3. فستقی هاڕاو بۆ ڕازاندنەوە.



شەربەتی شلک



پێویستییەکانی:

- شلیک.
- شیری خەستی شیرین.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. شلیکەکان بشۆرەوە و گەڵاکەی لێ بکەرەوە و بیخەرە فریزەر بیبەستێت.
2. پاشان بیخەرە ناو خەڵاتەی شەربەت ئاو و چەند کەوچکێک شیری خەستی شیرن با جوان تێکەڵ ببێت و ورد ببێت.
3. بە ساردی پێشکەشی بکە.

شەربەتی مانگۆ



کەرەستەکان:

- مانگۆ.
- شیری شل.

ئامادەکردنی:

مانگۆکە با نەرم بووبێت ئاسان تر ورد دەبێت و شیرینیش دەبێت تامیشی خۆشترە پاکی بکە و قاژی بکە و بیکەرە فرێزەر بیبەستێت پاشان لەگەڵ شیر بیکەرە خەڵاتی کارەبایی بە جوانی ورد ببێت.

شەربەتی هەنار



ئاوی هەنارەکە بگرە و مەیەڵە دەنکی هەنارەکەی ورد ببێت با ڕەنگی شەربەتەکە نەگۆڕێت کەمێک خوێ ئەگەر هەنارەکە ترش بوو دەکرێتە سەلاجە سارد ببێت.

شەربەتی هەرمێ

کەرەستەکان:

- هەرمێ.
- ئاوی زۆر سارد.

ئامادەکردنی:

1. هەرمێکان پاک بکە و باشترە نەرم بووبێت بیکەرە خەڵاتەی شەربەت ئاوی ساردی تێ بکە و جوان تیکەڵی بکە.

3. ئەم شەربەتە باشترە لە کاتی پێشکەشکردن ئامادە بکرێت نەخرێتە سەلاجە ڕەنگەکەی دەگۆڕێت بەڵام ئەگەر ویستت لە سەلاجەدا بێت ئاوی لیمۆیەکی تێ بکە.

شەربەتی مێوژ



کەرەستەکان:

- مێوژ.
- ئاو.
- کەمێک ڕەنگی مێوژی.
- کەمێک شەکر لەسەر ئارەزوو و پێویستی.

ئامادەکردنی:

1. مێوژەکە بێناوک بێت باشترە بشۆرەوەو لەگەڵ ئاو بکەرەسەر ئاگر تادەکوڵێت پاشان جوان دەگوشرێت.
2. ئەگەر ڕەنگەکەی جوان بو ڕەنگی تێمەکە بەڵام کەمێ ڕەنگ جوانتری دەکات.
3. شەکر دەکەوێتە سەر جۆری مێوژەکە تامی بکە پێویستی کرد کەمێکی تێ بیکەرە سەلاجە سارد ببێت.

شەربەتی پرتەقاڵ و ئاوی ئەنەناس



کەرەستەکان:

- ئاوی 10 پرتەقاڵ.
- نیو لیتر ئاوی ئەنەناس.

ئامادەکردنی:

1. ئاوی پرتەقاڵەکان بگرە و بیپاڵێوە.
2. ئەنەناسی قوتوو ئاوەکەی بکەرە شەربەتی پرتەقاڵەکە و بیکەرە فرێزەر سارد ببێت.

لوقمی پرتەقالی بە تامی پرتەقال بە عەلیبابا



کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ شەکر. دوو پەرداخ ئاو. پەرداخێک نیشاستە. پێنج کەوچک جەلاتین. تامی پرتەقاڵ رەنگی پرتەقاڵی. نیو پەرداخ ئاوی گەرم. عەلی بابای سوێرنەکراو یان کاژۆی سوێرنەکراو. گوێزی هندی بۆ رازانەوە.

ئامادەکردنی:

1. شەکر و پەرداخێک ئاو، رەنگ و تامی تێکەڵ بکە.
2. جەلاتینەکە لە نیو کوپ ئاوە گەرمەکەدا بگرەوە و تێی بکە.
3. نیشاستەکە لە کوپە ئاوەکەدا بگرەوە و تێی بکە.
4. هەمووی بە یکەوە بخەرە سەر ئاگر بەردەوام تێکی بدە هەتا بە تەواوی خەست دەبێتەوە پاشان ئاگری مامناوەند بکە و بۆ ماوەی دە دەقیقە بەردەوام تێکی بدە.
5. عەلی باباکە یان کاژۆکەی تێ بکە و تێکی بدە.
6. لە ناو قاپێکی گەورە گوێزی هندی دابنێ و گیراوەی لوقمەکەی بخەرەسەر و گوێزی هندی پێوە بکە.
7. دوای سارد بوونەوە ببڕە و لە گوێزی هندی هەڵکێشە.

لوقم



کەرەستەکان:

- کوپێک نیشاستە. دوو کوپ ئاو. پێنج کەوچک نشاستە. کەوچکی چا میستکە.
- دوو قەترە گوڵاو. نیو کوپ ئاوی گەرم. پێنج کەوچک جەلاتین کەمێک رەنگی زەرد زۆر کەم.
- سێ کوپ شەکر. کوپێک فستق. کوپێک بادەم. کوپێک بندق. کوپێک گوێز.

ئامادەکردنی:

1. جەلاتینەکە لە نیو کوپ ئاوە گەرمەکەدا خاو بکەرەوە.
2. نیشاستەکە لە کوپێک ئاودا خاو بکەرەوە.
3. کوپە ئاوەکەی کە ماوە لەگەڵ شەکر و گوڵا و میستیکەی وردکراو تێکەڵ بکە و جەلاتین و نیشاستە گیراوەکەی تێ بکە بەردەوام تێکی بدە لەسەر ئاگر تا خەست دەبێتەوە.
4. کە خەست بوویەوە ئاگرەکەی مامناوەند بکە و بەردەوام تا دە خولەک تێکی بدە پاشان بادەم و فستق و بندق و گوێزەکەی تێ بکە و تێکی بدە.
5. نایلۆنت چەور کردبێت بیکەرە سەری و لولی بکەرە سەر قاپێکی باریکی درێژ با شکڵەکە بگرێت.
6. پاشان هەڵیکێشە لە نیشاستە و بیبڕە.

لوقم بە جەلی ئەنەناس



کەرەستەکان:

- دوو جەلی ئەنەناس.
- سێ کوپ شەکر.
- دوو کوپ ئاو.
- تامی ئەنەناس کەوچکێکی چا.
- کوپێک نیشاستە.
-نیو کوپ ئاوی گەرم.

ئامادەکردنی:

1. جەلیەکە لە نیو کوپ ئاوی گەرمدا بتوێنەوە.
2. نیشاستەکە لە کوپێک ئاوەکەی دامانناوە بۆی بیتاوێنەوە.
3. هەموو کەرەستەکان تێکەڵ بکە و بیخەرە سەر ئاگر هەتا خەست دەبێتەوە.
4. خەست بوویەوە ئاگری مامناوەند بکە و بەردەوام تێکی بدە بۆ ماوەی 15 خولەک.
5. هەڵیرێژە سەرسینییەک نیشاستەی پێوە بێت با سارد ببێتەوە، پاشان بیبڕە.

لوقم بە دۆشاوی خورما و گوێز



کەرەستەکان:

- دوو کوپ شەکر.
- نیو کوپ دۆشاوی خورما.
- کوپ و نیوێک ئاو.
- کوپێک نیشاستە.
- پێنج کەوچک جەلاتین.
- نیو کوپ ئاوی گەرم.
- نیو کوپ گوێز.

ئامادەکردنی:

1. دۆشاوی خورماکە و شەکر و کوپێک ئاو تێکەڵ بکە و بیخەرەسەر ئاگر.
2. جەلاتینەکە لە ئاوە گەرمەکەدا خاو بکەرەوە.
3. نیشاستەکە لە نیو کوپ ئاوەکەی کەماوە خاوی بکەرەوە.
4. هەمووی تێکەک بکە لەسەر ئاگر بەردەوام تێکی بدە تا خەست ببێتەوە.
5. پاش خەست بوونەوە بۆ ماوەی دە خولەک بەردەوام تێکی بدە لەسەر ئاگری مامناوەند پاشان گوێزەکەی تێ بکە.
6. بیخەرە سەر سینییەک نیشاستەی پێوە بێت ڕێکی بکە.
7. ببڕە بە چوارگۆشە.

لوقمی جیڕ



کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ شەکر.
- دوو پەداخ ئاو.
- پەرداخێک نیشاستە.
- پێنج کەوچکی گەورە جەلاتینی بۆدرە.
- نیو گوپ ئاوی گەرم.
- کەمێک گوڵاو.
- زۆرکەم ڕەنگی زەرد.

ئامادەکردنی:

1. لە یەک پەرداخ ئاودا نیشاستەکە خاو بکەرەوە، ئەو ئاوەی دامان ناوە بۆ قیاسەکە.
2. جەلاتینەکە لە نیو کوپ ئاوە گەرمەکەدا خاو بکەرەوە.
3. شەکر و ئاو و گولا و نیشاستە و جەلاتینەکە تیکەڵ بکە و بیخەرە سەر ئاگر لەگەڵ تێکدانی بەردەوام هەتا دەکوڵێت و خەست دەبێتەوە.
4. پاش خەست بوونەوە بۆ ماوەی دە خولەک لەسەر ئاگری مامناوەند بەردەوام تێکی بدە مەیەڵە بنوسێت بە بنەکەیەوە.
5. ئەو مەنجەڵەی تییدا دروست دەکەیت دەبێت باش بیت بۆ ئەوەی بن نەگرێت.
6. نایلۆنێک چەور بکە و هەڵی ڕژەرە سەری و لولی بکە با شێوەی خڕ بگرێت.
7. چەند کاتژمێرێک سارد بێتەوە پاشان نایلۆنی لێ بکەرەوە و نیشاستەی پێوە بکە و بیبڕە.



چۆنیەتی دروستکردنی لوقم



کەرەستەکان:

- چوار پەرداخ شەکر. سێ پەرداخ ئاو. پەرداخێک نیشاستە. گوڵاو. ڕەنگی سوور. یەک کەوچکی چا لیمەندۆزی.

ئامادەکردنی:

1. دوو پەرداخ ئاو لەگەڵ دوو پەرداخ شەکر و نیو کەوچک لیمەندۆزی بخەرە سەر ئاگر تا خاو ببێتەوە و گەرم بێت.
2. پەرداخێک ئاو و پەرداخێک نیشاستە بگرەوە و وردەوردە لەگەڵ تێکدان تێکەڵی شەکر و ئاوە گەرمەکەی بکە.
3. تێکی بدە بەردەوام تا خست دەبێتەوە پاشان یەک پەداخەکەی تر شەکری تێ بکە و تێکی بدە و کە تێکەڵ بوو پەرداخە شەکرەکەی تری تێ بکە تێکەڵی بکە، نیو کەوچکەکەی تر لە لیمەندۆزیەکەی تێ بکە و بۆ ماوەی نیو کاتژمێر واتە 30 خولەک بەردەوام تێکی بدە لەسەر ئاگری مامناوەن.
4. دوای 30 خولەک دایگرە لەسەر ئاگر ڕەنگ و تۆزێک گوڵاوی تێ بکە بیکەرە سەر سینییەکی چەورکراو نیشاستەی پێوە بکە.
5. بۆ ماوەی شەش کاتژمێر داینێ پاشان بیبڕە.

شیرینی بە هەویری کاهی



کەرەستەکان:



- پاکەتێک هەویری کاهی.
- قاڵبی شۆکۆلاتە.
- گوێز.
- شەکر.
- دارچینی کەمێک.
- شیر.

ئامادەکردنی:



1. هەویرەکە کەمێک لە فریزەردا دەربێنە.
2. بەشێکی شکولاتەی وردکراوی تێ بکە بەشەکەی تر گوێز و دارچینی و کەمێک شەکر و دوو کەوچک ئاو تێکەڵ بکە.
3. بە سێگۆشەیی قەراخەکانی بنوسێنە بە یەکەوە.
4. شیر بەفڵچە بدە لە ڕووەکەی لە فڕندا لەسەر دەرەجەی 180 پلە ببرژێنە.
5. ئەو بەشەی بە شکۆلاتە کردووتە بشکۆلاتە بیڕازێنەوە.

شیرینی ئاوی لاله‌نگی



که‌ره‌سته‌کان:

- نیو لیتر ئاوی لاله‌نگی.   چوار که‌وچک نیشاسته.
- پێنج که‌وچک شه‌کر.   دوو که‌وچک جه‌لاتین.
- نیو کوپ ئاو بۆ جه‌لاتینه‌که.
- گوێزی هندی بۆ ڕازانه‌وه.
- فستق بۆ ڕازانه‌وه

ئاماده‌کردنی:

1. ئاوی لاله‌نگییه‌که ده‌گرێت و ده‌یپاڵێوی تڵپه‌ی پێوه نه‌مێنێت.
2. جه‌لاتینه‌که و ئاوه‌که تێکه‌ڵ ده‌که‌یت داده‌نێرت له کوتایدا تێی ده‌کرێت.
3. نیشاسته و شه‌کر تێکه‌ڵ به ئاوی لاله‌نگییه‌که ده‌که‌یت و جوان تێکه‌ڵ ده‌کرێت تا خاو ده‌بێته‌وه ده‌یخه‌یته سه‌ر ئاگر و به‌رده‌وام تێکی ده‌ده‌یت هه‌تا به ته‌واوه‌تی خه‌ست ده‌بێته‌وه.
4. داده‌گیرێت له‌سه‌ر ئاگر و جه‌لاتینه‌که‌ی تێ ده‌کرێت به خێرای تێک ده‌درێت ده‌خرێته‌وه سه‌ر ئاگر به‌رده‌وام تێکی ده‌ده‌یت ده‌یکه‌یته قالبێک.
5. قاڵبه‌که زۆر به که‌می چه‌ور بکرێت باشتره.
6. بۆ ماوه‌ی چوار کاتژمێک ده‌یکه‌یته سه‌لاجه پاشان له قاڵبه‌که‌دا ده‌ریده‌هێنیت و ده‌یبڕیت به خڕی له گوێزی هندی هه‌ڵده‌کێشیت پاشان به فستق ده‌یرازێنیته‌وه.

شیرینی به ڕاشی واته طحینه



کەرەستەکان:

- یەک پەرداخ شەکر.
- نیو پەرداخ ڕاشی.
- کوێز.
- بادەم.
- دەنکی گڵۆبەڕۆژە بۆ ڕازاندنەوە.

ئامادەکردنی:

١. شەکرەکە لە تاوەیەکدا لەسەر ئاگری هێواش خاو دەکرێتەوە تا ڕەنگی دەگۆڕێت.
٢. لەسەر ئاگر دادەگیرێت ڕاشییەکەی تێدەکرێت بە جوانی تێکەڵ دەکرێت.
٣. بە خێرای و بە گەرمی دەکرێتە سەر کاغەزی فڕن ڕێک دەکرێت کەرەستەکان دەکرێت بەسەردا و دەبڕدرێت دادەنرێت سارد ببێتەوە.

شیرینی زەردە بە برنج و زەعفەران



کەرەستەکان:

- یەک کوپ و نیو برنجی دەنک خڕ.
- دە کوپ ئاو.
- سێ کوپ شەکر.
- سێ کەوچک کەرە.
- یەک کەوچکی زەڵاتە هێلی کوتراو.
- لە نیو پیاڵە ئاودا کەوچکی چا زەعفەرانی هاڕاو.
- لە نیو پیاڵە ئاودا نیو پیاڵە گوڵاو.
- فستق. بادەم. گوێز.
- گوێزی هندی. دارچینی بۆ ڕازانەوە.

ئامادەکردنی:

1. برنج و ئاوەکە دەکوڵێنرێت لەسەر ئاگری مامناوەند پاشان شەکر و ئاوی گوڵاو و ئاوی هێلەکە و زەعفەرانەکەی تێ دەکرێت جوان تێک دەدرێت.
2. کەرەکەی تێ دەکرێت هەتا جوان خاو دەبێتەوە و تێکەڵ دەبێت.
3. دەکرێتە قاپ دادەنرێت تا سارد ببێتەوە.
4. پاشان دەخرێتە سەلاجە دوای سارد بوون دەڕازێنرێتەوە.

جۆرێک شیرینی بە هەویری پاقلاوە



کەرەستەکان:

- نانی پاقلاوە.
- گوێزی وردکراو.
- شیلە.
- ڕۆنی تەنەکەی مەیو واتە سمنە.

ئامادەکردنی:

1. دوودوو نانەکان چەور دەکرێت گوێزەکە دەکرێت بەسەر نانەکەدا و لول دەکرێت.
2. هەمووی بەم شێوەیە دروست دەکرێت پاشان جارێکی تر چەور دەکرێت.
3. دەخرێتە ناو فڕنی گەرمکراو لەسەر پلەی 200 دەبرژێنرێت.
4. شیلەکە: دوو پەرداخ شەکر و یەک پەرداخ ئاو و یەک کەوچک ئاوی لیمۆ دەکوڵێنریت.
5. کە شیرینییەکە جوان برژا بە گەرمی شیلەی گەرمی پێوە دەکرێت.

شیرینی بە هەویری کاهی و کنافە



کەرەستەکان:

- یەک نانی کاهی یان پاکەتێک کنافە. گوێز. بادەمی وردکراو. کەمێک ڕۆنی مەیو. شیلە کەمێک.

ئامادەکردنی:

1. نانەکە بە قیاسی قاڵبەکان دەبڕیت یان ئەگەر هەویرەکەت پارچەکان بوو هەرپارچەیەک بۆ قاڵبێک.
2. هەویرەکە بە جوانی دەکەیتە قاڵبەکان و ڕێکی دەکەیت بە چەتاڵ لە یەک دوو شوێنەوە کونکونی دەکەیت.
3. بادەمە وردکراوەکە دەکەیتە ناوی و گوێزیش پاشان کەمێک کنافە جوان چەور دەکەیت و هەڵی دەوەرێنی بەسەریدا.
4. دەیکەیتە فرنی گەرمکراو لەسەر پلەی 180 تا دەبرژێت پاشان کەمێک شیلە دەکەیت بەسەر کنافەکەدا.



شیرینی بە گوێزی هندی



پێویستییەکانی:

- 250گرام گوێزی هندی.
- یەک پەرداخ شەکری بۆدرە.
- یەک پەرداخ شیری وشک.
- ڕەنگی پەمەی.
- گوڵاو.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. گوێزی هندییەکە بە ناحونە بکە بە ئارد.
2. ئاردی گوێزی هندییەکە و شیری وشکەکە و شەکری بۆدرەکە ڕەنگی پەمەی جوان تێکەڵ بکە.
3. نیو پەرداخ ئاو و تۆزێک گوڵاوی تێ بکە وردەوردە کەوچکەوچک ئاو بکە گیراوەکە و بەدەست بیشێلە تا دەبێتە هەویریکی جوان ئامادەکردنی ناوەکەی بیسکیتی وردکراو وەک ئارد یەک کەوچک مرەبای قەیسی تێ بکە تا وەک خورمای شێلاوی لێ دێ پاشان بەدەستت بە باریکی و درێژی بیکەرەوە و لە شێوەی تیرۆک هەویرە پەمەیەکە بە تیرۆک بکەرەوە بە تەنکی و گیراوەی بسکیتەکە بکەرە ناوی و لولی بکە و هەڵی کێشە لە شەکری زبر و بیبڕە وەک پاقلاوە.

کرێم کەرەمێل



پێویستییەکانی:

- سێ چارەکی کوپێک شەکر بۆ بنی قاڵبەکە.
- 4 هێلکە. چارەکی کوپێک شەکر.
- یەک ڤانێلا. دوو قەترە گوڵاو.
- کەمێک خوێ. دوو پەرداخ شیری شلەتێن.
- چارەکی کوپێک شیری وشک.

ئامادەکردنی:

1. سێ چارەکی کوپە شەکرەکە لە تاوەیەکی بچووکدا خاو بکەرەوە و ڕەنگی ئاڵتونی بێت بیکەرە بنی قاڵبەکە و تێیدا بڵاوی بکەرەوە.
2. هەموو کەرەستەکانی تر لە خەڵاتەی کارەباییدا تێکەڵ بکە و بیکەرە قاڵبەکە.
3. قاڵبەکەت بکەرە ناو تەشتێکی گەورە و ئاوی گەرم بکەرە بنی بیکەرە فڕن.
4. فڕنەکەت پێشتر گەرم کردبێت 200 پلە بێت بۆ ماوەی یەک کاتژمێر.
5. فڕنەکەت ئەگەر ژێرەوەی بە تەنیا دادەگرسێت باشە دانەگیرسا سەر و خوار بە یەکەوە دادەگرسێت بیکەرە ڕیزی خوارەوە.
6. بۆ ماوەی چوار کاتژمێر بیکەرە سەلاجە.
7. کاتی پێشکەشکردن بۆ ماوەی دوو چرکە بنی قاڵبەکەت بیکەرە ئاوی گەرم و هەڵی گێڕەوە بە هێواشی.

شیرینییەک بۆ بەیانیان بە هەویری پاقلاوە



پێویستییەکانی:

- پاکەتێک هەویری پاقلاوە.
- یەک کوپ سمید.
- نیو کوپ زەیت.
- 100 گرام کەرە.

پێویستییەکانی ئەو گیراوەیەی بۆی دەکەی:

- یەک کوپ شیری شل.
- یەک کوپ زەیت.
- یەک کوپ شەکر.
- کیسەیەک ڤانێلا.
- یەک کیسە پیکنپاودەر.
- بادەم یان گوێز.

پێویستی شیلەکە:

- دوو پەرداخ شەکر.
- دوو کوپ ئاو.
- کەوچکێک ئاوی لیمۆ.

ئامادەکردنی:

کەرەکە خاو بکەرەوە و تێکەڵی زەیتەکەی بکە، نانی پاقلاوەکە یەکیەک بهێنە بە فڵچە زەیت و کەرە تواوەکەی لێ بدە و تۆزێک سمید بکە بەسەر نانەکەدا بۆ ئەوەی نانەکان نەنوسێت بە یەکتریدا، بە هەر دوو دەستت چرچی بکە و بیکەرە سەرسینی چەورکراو، هەمووی بەم شێوەیە تەواو بکە پاشان، گیراوەیەکی بۆ بگرەرەوە لە شیر و زەیت و شەکر و ڤانێلا و پیکنپاودەر، زۆر بە جوانی تێکەڵی بکە، نانە دروستکراوەکە بۆ ماوەی پێنج دەقیقە بیخەرە فرن پاشان دەریبهێنە و گیراوەکە بە یەکسانی بکە بەڕووەکەیەوە و گوێز یان بادەم پێوە بکە، بیکەرەوە فرن تا جوان دەبرژێت و ئاڵ دەبێت، فرنەکە لەسەر 200 پلە بێت.



شیرینییەکی زۆر ئاسان بۆ منالان



کەرەستەکان:

- یەک هێلکە.
- کەوچکێک گولاو.
- یەک پەرداخ ئارد واتە 140 گرام.
- کەمێک خوێ.
- یەک کەوچک شەکر.
- یەک کەوچک زەیت.
- ڕۆنی زەیت بۆ سوورکردنەوە.
- بۆدرە شەکر بۆ ڕازاناوەی.

ئامادەکردنی:

1. هێلکە و ئاوی گول و زەیت و شەکر و خوێ جوان تێکەل دەکرێت پاشان ئاردەکەی تێ دەکرێت دەشێلدرێت.
2. دەکرێتە یەک گونک و بە کەمێک ئارد بە تیرۆک دەکرێتەوە باریکباریک دەبڕدرێت.
3. لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و بۆدرەی شەکری پێوە دەکرێت.

شیرینی تیرامیسۆ



پێویستییەکانی:

- بسکیتی پەنجەکان.
- کرێم شانتی. شیری شل.
- پەنیری ماسکەرپۆل.
- پەرداخێک ئاوی گەرم.
- کەوچکێک قاوە. کەکاوی خام.
- بۆدرەی شرکر واتە شەری تۆزک.

ئامادەکردنی:

1. کەوچکە قاوەکە و پەرداخە ئاوەکە گەرمە بکە تێکەڵی بکە و دایبنێ سارد ببێتەوە.
2. پەرداخێک شیری سارد، نیو کوپ شەکری بۆدرە و دوو کیسە کرێم شانتی بە خەلاّتی کارەبایی بکە بە کرێم پاشان پەنیرەکەی تێ بکە و جوان تێکەڵی بکە.
3. بسکیتەکان هەڵکێشە لە گیراوەی قاوەکە ریزی بکە لە قاپێکدا گیراوەی کرێمەکە بکە بە سەریدا و رێکی بکە جارێکی تر بەم شێوەیە بە تەبەقات بسیکت و کرێمەکە دابنێ تا تەواو دەبێت بە چەند تەبەقەیەک.
4. لە کۆتای کرێمەکە جوان بە رووەکەیەوە ساف بکە و کەکاوی خام ببێژەرەوە بە رووەکەیەوە بیکەرە سەلاجە.

شیرینی بەگوێزی هندی و سمید



پێویستییەکانی:

- نیو پەرداخ سمید.
- نیو پەرداخ شەکر.
- پەرداخێک شیر.
- کیسەیەک ڤانێلا.
- دوو پەرداخ گوێزی هندی.
- کەوچکێک کەرە.
- کەوچکێک کەکاو.

ئامادەکردنی:

1. شیر، سمید، شەکر و ڤانێلا تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگری مامناوەند بەردەوام تێکی بدە هەتا وەکوو مەحەلەبیەکی خستی لێ دێت.

2. لەسەر ئاگر لای ببە کەوچکێک کەرەکەی تێ بکە جوان تێکی بدە و گوێزی هندییەکەی تێ بکە و بشێلە .

3. بیکە بە دوو بەشەوە بە شێکیان کەکاوەکەی تێ بکە و بیشێلە.

4. بیکە گونکی وردورد هەڵی کێشە لە گوێزی هندی.

مرەبای بەهێ



پێویستییەکانی:

- کیلۆیەک بەهی.
- کیلۆیەک شەکر.
- نیو لیتر ئاو.
- هێل.
- دارچینی.
- مێخەک.

ئامادەکردنی:

1. بەهێکان پاک بکە و قاژی بکە و ناوەکەی دەرکە.
2. شەکر و ئاوەکە دارچینی و هێل و مێخەکەکەی تێ بکە و لەسەر ئاگر با خاو ببێتەوە.
3. بەهێکانی تێ بکە.
4. با جوان بکولێت خەست ببێتەوە و ئاوی ببێت بەهێکان.

مرەبای گێزەر



پێویستییەکانی:

- کیلۆیەک گێزەر.
- چوار پەرداخ شەکر.
- دوو داری دارچینی.
- ئاوی نیو لیمۆ.
- چوارپەرداخ ئاو.
- چواردەنگ هێل.

ئامادەکردنی:

1. گێزەرەکە بدە لە رندە شەکرەکە بکە بەسەر گێزەرەکەدا و چوار پەرداخ ئاوەکەی تێ بکە با بکولێت.
2. دارچینی و هێلەکە و ئاوی لیمۆی تێ بکە و کزی بکە بە شێنەی بکولێت.
3. دەبێت ئەوەندە بکولێت گێزەرەکە رەنگی ئاوی ببێت.
4. کە کولا خەست بوویەوە دایگرە با سارد ببێتەوە پاشان تۆزێک بادەم بکە بە رووەکەیەوە.

مرەبای باینجان



پێویستییەکانی:

- کیلۆیەک باینجانی زۆر بچووک.
- کیلۆیەک شەکر.
- ئاوی یەک لیمۆ.
- دوو لیتر ئاو.
- کەوچکێک لیمەندۆزی.

ئامادەکردنی:

1. باینجانەکە سەرەکەی لا ببە پاکی بکە و لە لایەکەوە قاژی بکە و بیکەرە لیمەندۆزی و ئاوی بۆ ماوەی 12 کاتژمێر.
2. دوای ئەو کاتە دوو لیتر ئاوەکە و کیلۆ شەکرەکە بکوڵێنە کە خاو بوویەوە باینجانەکانی تێ بکە.
3. بۆ ماوەی یەک کاتژمێر بکوڵێت بە ئاگری مامناوەند پاشان ئاوی لیمۆیەکی تێ بکە با نیو کاتژمێری تر بکوڵێت.
4. کە بایجانەکان ڕەنگیان ئاڵتونی و ئاوی بوو با خەست ببێتەوە و پاشان سارد ببێتەوە.

مرەبای هەرمێ



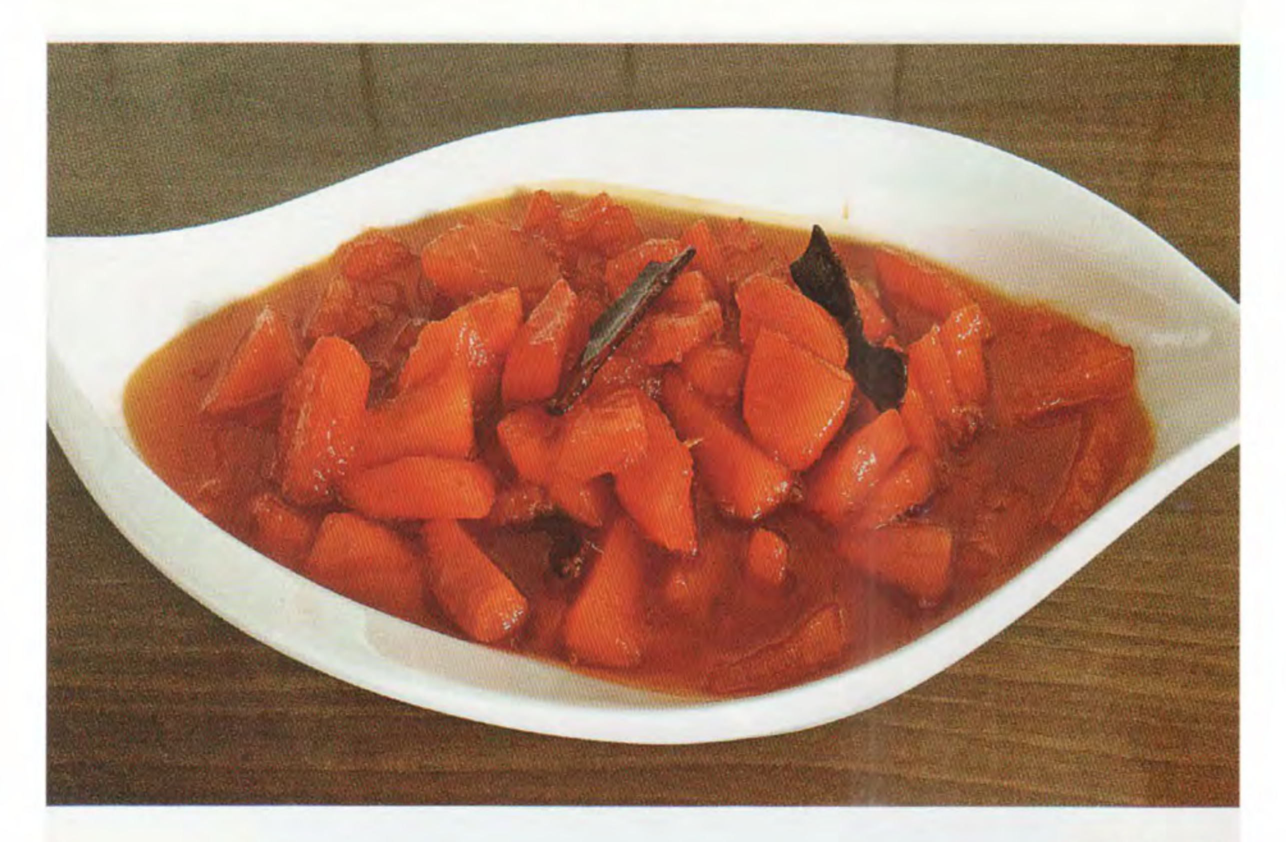
پێویستییەکانی:

- یەک کیلۆ هەرمێ.
- چوار دەنک هێل.
- دوو داری دارچینی.
- ئاوی یەک لیمۆ.
- چوار پەرداخ شەکر.

ئامادەکردنی:

1. هەرمێکە قاش بکە و ناوەکەی دەربکە.
2. شەکر و ئاوی لیمۆ و هێل و داری دارچینی بکە بەسەر هەرمێکەدا بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک دایبنێ شەکرەکە خۆی بتاوێتەوە.
3. بیخەرە سەر ئاگر هەتا دەکوڵێت و خەست دەبێتەوە.
4. دایبگرە با بە تەواوی سارد ببێتەوە.

مرەبای کولەکەی گەورە



پێویستییەکانی:

- کولەکەی گەورە کیلۆیەک.
- سێ پەرداخ شەکر.
- لیترێک ئاو.
- چەند دەنکێک هێل.
- چەند دەنکێک داری دارچینی.
- ئاوی لیمۆ یەک.
- کەوچکێک لیمەندۆزی.

ئامادەکردنی:

کولەکەکـە بـۆ مـاوەی هەفتەیـەک بهێڵـەوە تۆزێک وشـک ببێتـەوە، کولەکەکە قـاش بکـە و ناوەکەی پاک بکـەرەوە و دەرەکـەی پـاک بکە و قاشـی بکـە، بیکەرە ئـاو کەوچکێک لیمەنـدۆزی تێ بکە بـۆ ماوەی 24 کاتژمێـر تێیدا بێت قاپێک بخەرەسـەری با بنیشـێت، دوای ئەو ماوەیە، شـەکر و ئاوەکـە و دارچینی و هێل بخـەرە سـەر ئاگـر بـا بکوڵێت، پاشـان کولەکەکـە بپاڵێوە و تێی بکـە با بکوڵێـت، پێش ئەوەی نـەرم بێت کولەکەکـە دەربکە شـیلەکە با بکوڵێت و خەسـت ببێتەوە ئاوی لیمۆکەشـی تێ بکە بۆ مـاوەی چارەکێک بە ئاگـری مامناوەنـد بکوڵێـت، پاشـان کولەکەکەی تێ بکە زانیت خەسـت بوویـەوە دایبگرە با سـارد ببێتەوە پاشـان دەیکەیتە شوشـەیەک دەخرێتە سەلاجە.

مرەبای شلیک



پێویستییەکانی:

- کیلۆیەک شلیک.
- کیلۆیەک شەکر.
- چەند دەنک هێل.
- داری دارچینی.
- ئاوی لیمۆیەک.

ئامادەکردنی:

شلیکەکە بشۆرەوە و گەڵاکەی لا ببە و شەکرەکە بکە بەسەریدا یەک ڕۆژ دایبنێ جارجار تێکی بدە تاشەکرەکە بتوێتەوە بەیانی بیکەرە سەر ئاگر هەتا بکوڵێت ئاو لیمۆیەکی تێ بکە و با بکوڵێت تا خەست ببێتەوە.

زمانی چۆلەکە



پێویستییەکانی:

- نیو کیلۆ ئارد 500 گرام واتا سێ پەرداخ و نیو. نیو کەوچکی چا خوێ. کەرە دوو کەوچکی گەورە.
یەک کوپ شیری شلەتێن. 80 گرام کونجی برژاوی وردکراو. ئاو بەپێی پێویست.

پێویستی شیلەکەی:

- پێنج پەرداخ شەکر. سێ پەرداخ ئاو. ئاوی نیو لیمۆ جوان بیکوڵێنە و سارد ببێتەوە.

ئامادەکردنی.

1. کەرەستەکان هەمووی تێکەڵ بکە و بیشێلە وردەوردە ئاو بەکار بهێنە تا دەبێتە هەویرێکی جوان بیکە گونکی وردورد.

-2 کەمێک دایبنێ ئیسراحەت بکات، دایپۆشە بۆ ماوەی دە خولەک.

3. بە تیرۆک بیکەرەوە، وەک نانی تیری لە ناو تاوەدا تۆزێک بیبرژێنە ئەوەندەی خۆی بگرێت، نەبرژێت یەکسەر بە گەرمی لولی بکە بە تۆزێک ئارد و ئاو قەراغی نانەکە بە یەکەوە بنوسێنە.

4. بەم شێوەیە هەمووی دروست بکە و پاشان لەدوایدا بە مەقەست بە لاری بیبڕە و لە ڕۆندا سووری بکەرەوە.

5. هەڵی کێشە لە شیلە و بۆ جوانی کونجی پێوە بکە.

داطلّی بە هێلکە



کەرەستەکان:

- دوو پەرداخ ئاو.
- ٥٠ گرام کەرە، واتە زبدە.
- دوو کوپ و نیو ئارد.
- دوو کەوچک سمید. دوو کەوچک نیشاستە.
- سێ هێلکە. دوو قەترە گوڵاوی خەست.

ئامادەکردنی:

1. ئاو و کەرەکە بخەرە سەر ئاگر هەتا گەرم دەبێت.
2. ئاردەکەی تێ بکە بە خێرای تێکی بدە هەتا دەبێتە هەویرێکی خەست دایدەنێیت تا سارد ببێتەوە.
3. بیکەرە خەڵاتەی هەویر شێلان، سمید و نیشاستەکەی تێ بکە جوان تێکەڵ ببێت، پاشان یەکیەک هێلکەکانی تێ بکە و بەردەوام تێک بدرێت هەتا یەک دەگرێت دوو قەترە گوڵاوی تێ بکە.
4. هەویرەکە بکەرە کیسەی کریم و لە ڕۆندا سووری بکەرەوە.
5. پاشان هەڵیکێشە لە شیلەدا.

داطلَی بەڕێگایەکی جیاواز



کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ و دوو کەوچک ئارد.
- دوو پەرداخ ئاو.
- پەرداخێک زەیت. کەمێک خوێ.
- کەمێک دارچینی. پیکنپاودەر.
- چارەکی کەوچکێک کونجی بۆ ڕازانەوە.
- شیلەکە.

ئامادەکردنی:

1. ئاو و خوێ و زەیت و دارچینی دەخەیتە سەر ئاگر تا گەرم دەبێت.
2. دایگرە لەسەر ئاگر دوو پەرداخ ئاردی تێ بکە و جوان تێکی بدە پاشان پەرداخەکەی تری تێ بکە و تێکی بدە ئەگەر پێویستی کرد دوو کەوچکی تێ بکە پێویستی نەکرد تێی مەدە و پیکنپاودەرەکەی تێ بکە.
3. بیکەرە کیسەی کرێم و هەمووی لەسەر سینییەکی ئارداوی دروست بکە.
4. لە ڕۆندا سووری بکەرەوە و لە شیلەی هەڵکێشە و کونجی پێوە بکە.

زلوبیا

ئەم قیاسە قیاسێکی کەمە و جیاوازە



کەرەستەکان:

- دوو پیاڵـە ئـارد. سـێ چارەکـی پیاڵەیەک نیشاسـتە. دوو کەوچک رۆنی زەیت. نیو پیاڵە ماسـت. یەک کەوچکـی زەڵاتە خەومرە. یەک کوپ ئاوی شـلەتێن. شـیلە.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و نیشاستەکە بە وشکی تێکەڵ بکە.
2. خەومرە و ئاوەکە تێکەڵ بکە.
3. ماسـت و زەیـت تێکـەڵ بکە و بیکەرە ئاردەکە پاشـان گیـراوەی خەومرە و ئاوەکەی تـێ بکە بە جوانی تێکەڵی بکە.
4. بیکەرە بوتڵێکی ساس یان هەرشتێکی تر بۆ ماوەی 15 خولەک دایبنێت با هەڵبێت.
5. پێشـتر رۆنەکـەی بۆ گـەرم بکە لە کاتی سـوورکردنەوەدا کزی بکـە کاتی سـوورکردنەوە هەویرەکەت تێک بدە.
6. هەڵی کێشە لە شیلە.

شیلەکەی:

- دوو پەرداخ شەکر. یەک پەرداخ و نیو ئاو.
- کەوچکێک ئاوی لیمۆ.
- بیکوڵێنە و لێی بگەڕێ هەتا سارد ببێتەوە.

پەنجەی زەینەب



کەرەستەکان:

- کەمێک خوێ.
- کەمێک زیرە، واتە کەموون.
- کەوچکێکی زەڵاتە خەومرە.
- کەوچکێکی زەڵاتە پیکنپاودەر.
- نیو پەرداخ ئارد.
- یەک پەرداخ سمید.
- چارەکی پەرداخێک زەیت.
- سێ چارەکی پەرداخێک ئاوی شلەتێن.
- یەک کەوچک شەکر.

ئامادەکردنی:

1. هەموو کەرەستەکان تێکەڵ دەکەین بۆ ماوەی یەک کاتژمێر دایدەنێین هەڵبێت.
2. بیکە کونکی زۆر ورد دەستت چەور بکە و لەسەر ڕنەیەک پانی بکەرەوە و لولی بکە بانەخشەکە دەربچێت.
3. لە ڕۆندا سووری بکەرەوە و بیکەرە شیلە.
4. شیلەکە، دوو پەرداخ شەکر پەرداخی ئاو کەوچکێک ئاوی لیمۆ بیکوڵێنە و سارد بێتەوە.

بامێ



کەرەستەکان:

- کەمێک زەعفەران. چوار پەرداخ ئارد.
- یەک پەرداخ ماست. یەک پەرداخ گوێزی هندی.
- نیو پەرداخ زەیت. یەک کیسەی 150 گرامی پیکنپاودەر.
- یەک پەرداخ ئاو. شیلە.
- ڕۆن بۆ سوورکردنەوە.

ئامادەکردنی:

1. کەرەستەکان هەمووی تێکەڵ بکە و بیکەرە کیسەی کرێم لە ڕۆندا سووری بکەرەوە.
2. نابێت ئاگرەکە خێرا بیت دەبیت مامناوەند بێت.
3. هەڵیکێشە لە شیلەی ساردەوە بوو.
4. یەکسەر لە ڕۆندا دەرتهێنا مەیکە شیلەکە کەمێک دایبنێ.

شیلەکە:

- پێنج پەرداخ شەکر.
- دوو و نیو ئاو.
- ئاوی نیو لیمۆ.

حوسنی خان



پێویستییەکانی:

- دوو هێلکە. کەوچکێک شەکر. کەوچکێک ڤانیلا.
- نیو پەرداخ شیری شل. دوو کەوچکی گەورە نیشاستە.
- پروشێک خوێ. نیو پەرداخ ئارد. کەوچکێک زەلاتە. پیکنپاودەر.

پێویستییەکانی شیلەکەی:

- پێنج پەرداخ شەکرد.
- سێ پەرداخ ئاو.
- ئاوی لیمۆیەک.

ئامادەکردنی:

1. کەرەستەکان بگرەوە و هەویرێکی شل دەردەچێت.
2. قالبی حوسنی خانت هەبێت.
3. ڕۆن گەرم بکە و قالبەکەی تێ بکە بۆ ئەوەی گەرم ببێت.
4. قالبەکە هەلکێشە لە هەویرەکە و بیکەرە ڕۆنە گەرمەکە با سوور ببێتەوە.
5. شیلەکەت سارد بووبێتەوە هەلیان کێشە لە شیلە.

لوقمە قازی



پێویستییەکانی:

- کەمێک زەعفەران. دوو پەداخ ئارد. نیو پەرداخ نیشاستە.
- یەک کەوچکی گەورە خەومرە.
- دوو کەوچکی گەورە شەکر.
- نیو پەرداخ ڕۆنی زەیت.
- ئاو.
- 350 مل شیلە.

ئامادەکردنی:

1. هەویرەکە بگرەرەوە و هەویرێکی کەمێک شل دەبێت داییێ هەڵبێت.
2. کە هەڵهات جوان تێکی بدەرەوە هەوای تیدا نەمێنێت هەر بەدەستت گونکی گرە و بەکەوچکێکی چەوراوی بیبرە و بیکەرە ناو ڕۆنی گەرم سوور ببێتەوە.
3. دەبێت ئاگرت هێواش بێت بۆ ئەوەی درەنگ سوور بێتەوە لوقمەقازیەکان نەرم نەبن؟
4. هەڵی کێشە لە شیلە ئامادەکردنی شیلەکە کیلۆیەک شەکر واتە پێنج پەرداخ، سێ پەرداخ ئاو و ئاوی نیو لیمۆ جوان بیکوڵێنە تا خەستییەکەی ماماوەند بێت دەبێت پێش بەکارهێنانی جوان سارد ببێتەوە.

بەسبوسە بە ڕێگەی جیاواز بەبێ ماست و گوێزی هندی و قشطە



کەرەستەکان:

- 500 گرام سمید.
- یەک کوپ شیری شل.
- نیو کوپ شەکر.
- نیو کوپ ڕۆنی زەیت.
- سێ هێلکە.
- یەک کیسە ڤانێلا.
- دوو کیسە پیکنپاودەر 30 گرام.
- هەشت کەوچکی چێشتخواردن ئارد.
- کەوچکی چا دارچینی.
- کوپێک بادەم بۆ ڕووەکەی.
- شیلە.

ئامادەکردنی:

1. هێلکە و شەکر و ڤانێلا تێکەڵ دەکرێت پاشان شیر و زەیتی تێ دەکرێت و جوان تێکەڵ دەکرێت.
2. سمید و ئارد و پیکنپاودەر و دارچینیەکەی تێ دەکرێت جوان تێکەڵ دەکرێت.
3. سینییەکە چەور دەکرێت و گیراوەکەی دەکرێت بەسەردا دەکرێتە فرنی گەرمکراو لەسەر پلەی 180 بۆ ماوەی 35 خولەک.

بەسبوسە بە ڕێگەی جیاواز



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ سمید واتە 500 گرام.
- 250 گرام شەکر.
- یەک کیسە پیکنپاودەر 15 گرام.
- یەک کیسە ڤانێلا 250 گرام.
- ماست.
- شیلە 100 گرام.
- بادەم.

ئامادەکردنی:

1. سمید و پیکنپاودەر و ڤانێلا و شەکر تێکەڵ دەکرێت پاشان ماستەکەی تێ دەکرێت جوان تێکەڵ دەکرێت.
2. سینییەکی لاکێشە چەور دەکرێت و دەکرێتە سەری دەست چەور دەکرێت بۆ ئەوەی ڕێک بکرێت لەیەک ئاستدا.
3. بۆ ماوەی نیو کاتژمێر دادەنرێت پاشان بە لاکێشەی دەبڕدرێت و بادەم دەکرێت بەسەریدا.
4. لەسەر پلەی 170 دەبرژێنرێت فرنەکە پێشتر گەرم کرابێت.
5. بە گەرمی شیلەی پێدا دەکرێت.
6. دوو پەرداخ شەکر و یەک پەرداخ ئاو و کەوچکێک ئاوی لیمۆ دەکوڵێنرێت نابێت زۆر خەست بێت.

برمە



کەرەستەکان:

- پاکەتێک هەویری پاقلاوە.
- گوێزی وردکراو.
- ڕۆنی مەیو.
- شیلە.

ئامادەکردنی:

1. نانەکان بکە بە چوار بەشی یەکسانەوە.
2. ڕۆنەکە خاو بکەرەوە و بە فڵچە یەکیەک نانەکان چەور بکە و دوو قەدی بکە.
3. تیرۆکی باری لە یەک سەرەوە دابنێ و یەک سانتیم بدەرەوە بەسەریدا گوێزی وردکراوەکە بکەرە لایەکی بە تیرۆکەکە لولی بکە چرچی بکە لە هەر دوو سەرەوە و لە تیرۆکەکە دەری بهێنە و لەسەر سینی فرنەکە ڕیزی بکەو بیکەرە فرن ببرژێت لەسەر پلەی 200
4. بە گەرمی شیلەی گەرمی پێدا بکە.
5. سێ پەرداخ شەکر و دوو پەرداخ ئاو و یەک کەوچک ئاوی لیمۆ بابکوڵێت و کەمێک خەست ببێتەوە.

سواره



کەرەستەکان:

- پاکەتێک هەویری پاقلاوە.
- شیلە.
- گوێز.
- ڕۆنی مەیو.

ئامادەکردنی:

1. نانەکان بکە بە دوو بەشەوە ڕۆنەکە خاو بکەرەوە و نانەکان بە فڵچە چەور بکە و دوو قەدی بکە بە تیرۆک لولی بکە و بەڵام یەک سانتیمی بمێنێت نانەکە پاشان لە هەر دوو لاوە چرچی بکە، خڕی بکەرەوە بەشە نانەکە کە ماوە ببێتە ناوەکەی.
2. گوێزی وردکراو بکەرە ناوەڕاستەکەی بیبرژێنە لە فڕندا لەسەر پلەی 200 پلە.
3. بە گەرمی شیلەی پێدا بکە.
4. شیلە کە سێ پەرداخ شەکر و دوو پەرداخ ئاو و کەوچکێک ئاوی لیمۆ بابکوڵێت و کەمیک خەست ببێتەوە.

ئامادەکردنی جۆرێک لە شیرینی بە هەویری پاقلاوە لە شێوەی مانگ

پێویستییەکانی:

- پاکەتێک هەویری پاقلاوە.
- گوێز.
- ڕۆنی مەیو.
- شیلە.

ئامادەکردنی:

1. نانەکان دوودوو چەوریان بکە و گوێـزی وردکـراوی پێوە بکە و قەدی بکە بە لاکێشـەیی.
2. بـە پەرداخێـک یـان قاڵبێکـی دۆنـات بیبـڕە لە شـێوەی مانگ و بیکەرە سـەر سـینی فرنەکـەت جوان چـەوری بکە.
3. فرنەکەت لەسەر پلەی 200، بیبرژێنە کە هێناتە دەرێ بە گەرمی شیلەی گەرمی پێوە بکە.
4. گوێـز بکـە بە ڕووەکەیەوە بیڕازێنەوە ئامادەکردنی شـیلەکە پێنج پەرداخ شـەکر سـێ پەداخ ئاو و ئاوی نیو لیمۆ بیکوڵێنە و خەسـت ببێتەوە.

برمەی وشک



کەرەستەکان:

- یەک پاکەت هەویری پاقلاوە.
- کوپێک بادەمی وردکراو.
- نیو کوپ شەکر.
- یەک کوپ ڕۆنی مەیو.

ئامادەکردنی:

1. نانـەکان دەکرێـت بـە دوو بەشـی یەکسـانەوە هـەر پارچەیەک چەور دەکرێت بەسـێ قـەد دەدرێتـەوە بـە یەکـدا.
2. بادەم و شەکرەکە دەکرێتە یەک لای و بە تیرۆکەکە ورد دەکرێت چرچ دەکرێت.
3. جارێکی تر چەور دەکەیت بە تەواوەتی دەکرێتە فرن.
4. لەسـەر پلـەی 200 فـرن گەرم دەکرێت پاشـان سـارد بوویـەوە دەکرێتـە قاپێکی سـەرگیراو ڕۆژێکی بەسـەردا بڕوات زۆر بـە تامترە.

پاقلاوە بە گوێز







کەرەستەکان:

- گوێزی وردکراو.
- نانی پاقلاوە.
- شیلە.
- ڕۆنی مەیو.
- سمنە.

ئامادەکردنی:

1. نانەکان دەکەیت بە دوو بەشەوە بەشێکی بۆ ژێرەوە یەکیەک چەوریان دەکەیت.
2. گوێزە وردکراوەکە دەکرێت بەسەریدا بە یەکسانی.
3. نیوەی نانەکان بەشەکەی تر یەکیەک نانەکان دادەنرێت و چەور دەکرێت پاشان دەبردرێت.
4. دەکرێتە فرنی گەرمکراو لەسەر پلەی200 هەتا دەبرژێت.
5. دوو پەرداخ شەکر و یەک پەرداخ ئاو و یەک کەوچک ئاوی لیمۆ دەکوڵێنی هەتا کەمێک خەست ببێتەوە.
6. پاقلاوەکە بە گەرمی لە فرن دەرتهێنا یەکسەر شیلە گەرمەکەی پێدا دەکەیت.



کەرەستەکان:

- یەک پاکەت هەویری پاقلاوە. ڕۆنی مەیو واتە سمنە سێ پەداخ. شیری شل چوار کەوچکی گەورە. نیشاستە دوو کەوچک. شەکر یەک کەوچک. سمید یەک قوتووی بچووک. قشطە واتە نیو کوپ.

شیلە:

- دوو پەرداخ شەکر. پەرداخێک ئاو ئاوی لیمۆ کەوچکێک.



ئامادەکردنی:

1. شیر و شەکر و نیشاتە و سمید تێکەڵ دەکەیت لەسەر ئاگر هەتا بە تەواوەتی خەست دەبێتەوە لەسەر ئاگر لای دەبەیت کەمێک سارد ببێتەوە قشطەکەی تێ بکە جوان تێکەڵی بکە بە خەڵاتە بیکەرە کیسەی کریم.
2. یەک نان یەک نان چەوری بکە لە یەک لاوە مەحەلەبیەکە بخەرە سەری و لولی بکە بیبڕە بە مەقەست لە تەنیشت یەکەوە دایدەنێیت لە فرندا دەیبرژێنیت لەسەر پلەی200
3. شەکر و ئاو و ئاوی لیمۆکە بکوڵێنە کەمێک خەست ببێتەوە سارد ببێتەوە.
4. کە برژا شیلەکەی پێدا دەکرێت.

شعرییە بە ڕۆڵە بە گوێز



کەرەستەکان:

- پاکەتێک شعرییە واتە کنافە. کاکڵە گوێز. ڕۆنە کەرە یان ڕۆنی مەیو. شیلە.

ئامادەکردنی:

1. شعرییەکە بە گەورەی دادەنرێت کەمێک بە ڕۆنی مەیو چەور دەکرێت، لە یەک لاوە کاکڵە گوێز دادەنرێت لول دەکرێت و بە نایلۆن لول دەکرێت هەوای دەردەکرێت دەخرێتە فرێزەر بۆ چەند کات ژمێرێک.
2. پاشان لە فرێزەر دەردەهێنرێت، ڕۆنێکی زۆر بەسەریدا بکە و دەخرێتە فرن تا سوور دەبێتەوە و ئاڵ دەبێت.
3. شیلەی بە گەرمی پێدا دەکرێت دادەنرێت سارد بێتەوە پاشان دەبردێت.



شعرییه بە وردی



کەرەستەکان:

- ڕۆنی مەیو.
- شعرییە واتە کنافە.
- شیلە.
- گوێز.

ئامادەکردنی:

1.شـعرییەکە پارچەپارچـە دەکەیـت گوێزی تێ دەکەیت لولـی دەکەیـت لە تەنیشـتی یـەک دادەنرێت.

2. ڕۆن خاو دەکرێتەوە و دەکرێت بەسەریدا و دەخرێتە فڕن گەرمکراو لەسەر 200 پلە.

3. کە برژا بە گەرمی شیلەی گەرمی پێوە دەکرێت.

4. شیلەکە چوار پەرداخ شەکر و دوو پەرداخ ئاو و کەوچکێک ئاوی لیمۆ بیکوڵێنە تا خەست ببێتەوە.

سەحلەب



کەرەستەکان:

- چوار پەرداخ شیر.
- دوو کەوچکی گەورە نیشاستە.
- کەمێک گوڵاو.
- نیـو کـوپ شـەکر یـان بەپێی ئـارەزوو.
- کەوچکـی چـا میسـتکە ئەگەر هە بێت.

ئامادەکردنی:

1. شـیر و شەکر و بکوڵێنە گوڵاو و مستکەکەی تێ بکە.

2. نیشاستە و کەمێک شیر بگرەوە و تێی بکە جوان بەردەوام تێکی بدە.

3. مەهێڵە وەک مەحەلەبی خەست بێتەوە کەمێک خەست بێت.

4. بیکە پەرداخەکان بە گەرمی پێشکەشی بکە بە دارچینی و فستق.

جۆرێک لە تۆرتە



کەرەستەکان:

- پەرداخێ شیر.
- نیو پەرداخ شەکر.
- پەرداخێک شۆکۆلاتەی وردکراو.
- ڤانیلا.
- یەک هێلکە.
- 150 گرام کەرە.
- کەوچکێک کەکاوی تۆخ.
- بسکیت بەپێی پێویست.



ئامادەکردنی:

1. شیر و شەکر و ڤانیلا و کەکاو و هێلکەکە تێکەڵ بکە، بیخەرە سەر ئاگر کەرەکەی تێ بکە تا خاو دەبێتەوە بەردەوام تێکی بدە زانیت خاو بوویەوە کەرەکە دایدەگریت شۆکۆلاتەکەی تێ بکە و جوان خاو ببێتەوە تێکی بدە.
2. وردەوردە بسکیتی تێ بکە تا خەست دەبێتەوە خۆی دەگریت شلی نامێنێت.
3. بیکەرە قاڵبێکی لاکێشە نایلۆنی پێوە بکە و رێکی بکە و دایپۆشە بیخەرە سەلاجەوە.

بەسبوسە



کەرەستەکان:

- دوو کوپ سمید.
- چارەکی کوپێک ئارد.
- نیو کوپ شەکر.
- چارەکی کەوچکێکی زەڵاتە سۆدە.
- نیو کوپ ڕۆنی مەیو شلەتین سمنە.
- دوو کەوچکی گەورە شیلەی کلیکۆ س .
- نیو کوپ ماست.
- نیو کوپ بادەم.
- دوو کەوچک شیری تەڕ بۆ ڕووەکەی.
- کەوچکێک ڕاشی بۆ قاڵبەکە واتە طحینە .

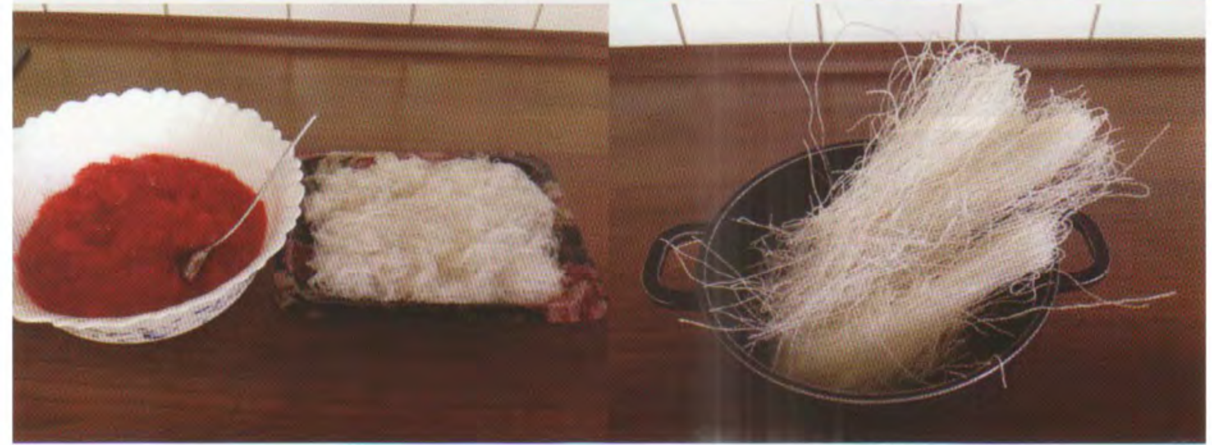
شیلە:

- یەک پەرداخ شەکر.
- یەک پەرداخ ئاوی گەرم.
- کەوچکێ ڕۆنی مەیو.
- کەوچکی زەڵاتە ئاوی لیمۆ.
- چارەکی کوپێک شەکری کلیکۆس.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و سمید و سۆدە و شەکر و تێکەڵ دەکرێت.
2. ڕۆن و شەکری کلۆکۆز و ماستەکەی تێ دەکرێت و جوان تێک دەدرێت.
3. قاڵبەکە بە طحینەکە جوان چەور دەکرێت گیراوەکەی تێ دەکرێت ڕێک دەکرێت دوو کەوچک شیرە شلەکەی دەکرێت بە ڕووەکەیەوە پاشان بادەم لە سەری ڕیز دەکرێت.
4. بۆ ماوەی یەک کاتژمێر دادەنرێت.
5. پاش کاتژمێرەکە فرنەکە گەرم دەکرێت لەسەر پلەی 200 بۆ ماوەی 30 خولەک دەبرژێنرێت.
6. پێش 7 خولەک لە دەرهێنانی بەسبوسەکە شیلەکەی بۆ ئامادە دەکرێت.
7. شەکر و ئاوی گەرمەکە تێکەڵ دەکرێت پاشان ئاوی لیمۆکە کە و شەکری کلیکۆسەکەی تێ دەکرێت کەوچکێک ڕۆن بۆ ماوەی پێنج خولەک بکوڵێت.
8. بە گەرمی دەکرێت بەسەر بەسبوسە گەرمەکەدا.





کەرەستەکان:

- فالودە واتە شعرییەی برنج.
- ڕەنگی پەمەی.
- ئاو.
- گوڵاو.
- شەکر.
- دۆندرمە.

ئامادەکردنی:

1. شـەکر و ئـاو و گـوڵاو و ڕەنگ تێکەڵ بکە بیکەرە فرێـزەر هەموو نیو کاتژمێرێک تیکی بدە نەیبەسـتێت بـەس ببیتە ئازبەرید.
2. فالوودەکـە بکـەرە ئـاو تۆزێـک بکوڵێت نەرم بێت پاشـان تیکەڵـی ئازبەریدەکەی بکە بیکـەرەوە فرێزەر تۆزێک سـارد بیت.
3. لەگەڵ دۆندرمەدا پێشکەشی بکە.

ئایسکریم بە مۆز و ڤانێلا



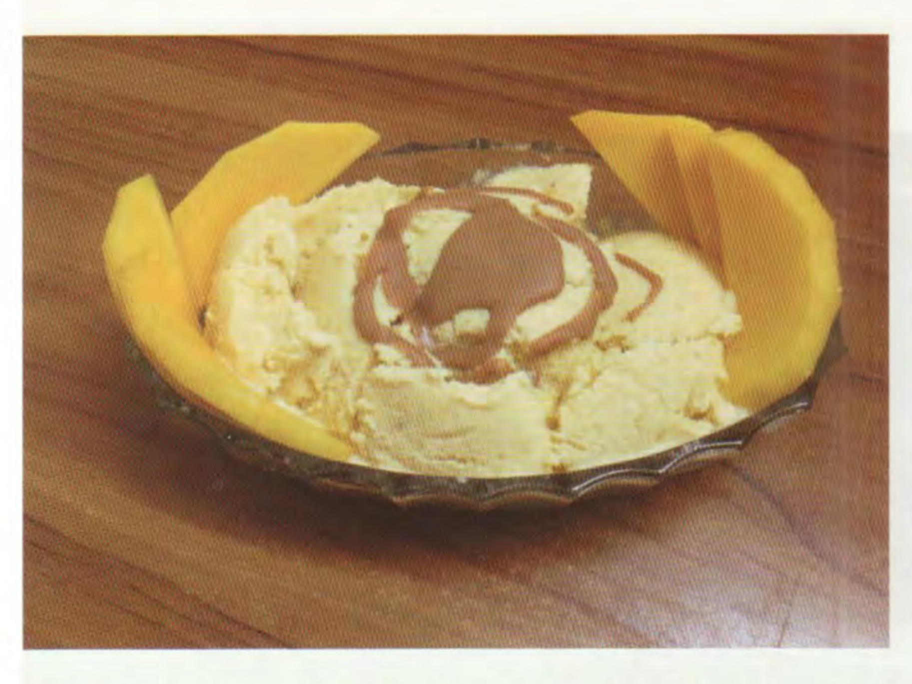
کەرەستەکان:

- چوار مۆز.
- دارێکی ڤانێلای تازە.
- دوو پەرداخ شیری کریمی.
- نیو کوب شەکری هاڕاو.

ئامادەکردنی:

1. مۆزەکە بە جوانی جوان بە خەڵاتە ورد دەکرێت.
2. شیری کریمییەکەی تێ دەکرێت و شەکرەکە و ڤانێلاکە جوان تێکەڵ دەکرێت و دەکرێتە فریزەر بۆ چەند کاتژمێرێک.

ئایس کریم بە مانگۆ



کەرەستەکان:

- دوو مانگۆی نەرم.
- پەرداخێ شیری خەستی شیرین.
- دوو پەرداخ شیری کریمی.
- کوپێ قشطە.

ئامادەکردنی:

1. مانگۆکە ورد بکەو بیکەرە خەڵاتی کارەبای ورد ببێت بیکەرە فریزەر زۆر سارد بێت.
2. شیری کریمەکە بەخەڵات بکە بەکریم پاشان شیرە خەستەکەو قشطەکەی تێبکەو جوان بیکەرە گیراوەیەکی خەستی یەک گرتو.
3. گیراوەی کریمەکەو گیراوەی مانگۆکە بەخەڵات تێکەڵ بکە بیکەرە قاپێکی سەرگیراوو بیکەرە فریزەر بۆ ماوەی چەند کات ژمێرێک پێش پێشکەش کردن.

ئازبەریدی ڕەنگاوڕەنگ



پێویستییەکانی:

- قوتوویەک شیری شیرینی خەستکراوە.
- لیترێک شیری شل.

ئامادەکردنی:

1. جوان تێکەڵی بکە بیکە بە چەند بەشێک و هەریەکەیان ڕەنگێکی تێکەڵ بکە بیکەرە فرێزەر.
2. هەموو کاتژمێرێک دەبێت جوان تێکی بدەی بۆ ئەوەی نەبیتە سەهۆڵ وەک ئازبەرید هەڵوەرێت.
3. کاتێک جوان هەمووی خۆی گرت پێشکەش دەکریت.

جەلی بە تامی کێوی



پێویستییەکانی:

- دوو پاکەت جەلی. سێ پەداخ ئاوی گەرم.

ئامادەکردنی:

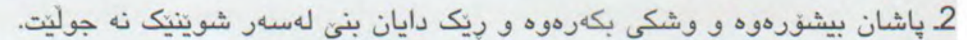
جەلییەکە لە ئاوەگەرمەکەدا بتوێنەوە و بیکەرە قاڵبی نایلۆن لە شێوەی گوڵ دایبنێ خۆی بگرێت و بمەیەت پاشان لە قاڵبەکەدا دەریدەهێنیت.

جەلی لە توێکڵی لیمۆدا لە شێوەی شوتی

پێویستییەکانی:

- جەلی سوور.
- ڕەشکە.
- توێکڵی لیمۆی سەوز.

ئامادەکردنی:

1. لیمۆکان بکە بە دوو کەرتەوە و ناوەکەی هەڵکۆڵە و تۆزێک شەکری پێوە بکە بۆ ماوەی یەک کاتژمێر.

2. پاشان بیشۆرەوە و وشکی بکەرەوە و ڕێک دایان بنێ لەسەر شوێنێک نە جوڵێت.
3. جەلییەکە دوو پاکەت جەلی و دوو کوپ ئاوی گەرمی تێ بکە بۆ ئەوەی بە جوانی بمەیەت.
4. بیکەرە ناو توێکڵی لیمۆکان و تۆزێک ڕەشکەی پێوە بکە و بیکەرە ساردکەرەوە با بمەیەت.
5. کاتی پێشکەشکردن بیبڕە.

ماستی میوە بە شلیک و گەنم

کەرەستەکان:



- پیاڵەیەک گەنمی کوتاو بێت یان گەنمی ئاسای.
- دوو پەرداخ ماستی زۆر خەست.
- 500 گرام شلیک.


ئامادەکردنی:

1. گەنمەکە لە ئاودا بکوڵێنە نەرم ببێت و بیپاڵێوە و سارد ببێتەوە.
2. شلیکەکە بە خەڵاتە ورد بکە.
3. ماست و گەنم و شلیکەکە جوان تێکەڵ بکە.

گەزۆ



پێویستییەکانی:

- یەک کوپ و نیوەی چارەکی کوپێک شەکر.
- شیلەی کلیکۆس سێ چارەکی کوپێک.
- یەک کوپ و نیوەی چارەکی کوپێک ئاو.
- دوو سپێنەی هێلکە. کیسەیەک ڤانیلا.
- کوپێک فستق. نیو کوپ هەنگوین.

ئامادەکردنی:

1. شەکر و ئاو و شیلەی کلیکۆسەکە بیخەرە سەر ئاگر هەتا خاو بێتەوە و بکوڵێت بۆ ماوەی 17 خولەک لەسەر ئاگری مامناوەند.
2. دوای ئەو کاتە نیوکوپ هەنگوینی تێ بکە و ٤ خولەکی تر بکوڵێت.
3. سپێنەی هێلکەکە و ڤانیلا جوان بە خەلاتە تێکەڵ بکە و بیکە بە کرێم.
4. وردەوردە بە خەلاتە تێکەڵی بکە و شیلەکە بە گەرمی هێواشهێواش تێی بکە لەگەڵ تێکدان.
5. فستقەکەی تێ بکە و هەڵیڕێژە لەسەر سینییەکی نیشاستەی پێوە بێت و ڕێکی بکە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک دوای ببڕە.

شەکری کوڵاو بە کەرەمێل و گوێز





کەرەستەکانی کەرەمێلەکە:

- نیو پیاڵە شەکر.
- چوار پەرداخ شەکر.
- دوو پەرداخ ئاو.

ئامادە کردنی:

نیو پیاڵە شەکرەکە دەخرێتە ناو مەنجەڵێک هەتا خاو دەبێتەوە و ڕەنگی دەگۆرێت کەرەمێلی دەبێت پاشان شەکر و ئاوەکەی تێ دەکرێت و ئاگرەکەی کز دەکرێت تا خاو بێتەوە پاشان ئاگرەکەی زیاد دەکرێت تا دەکوڵێت خەست دەبێتەوە لەسەر ئاگر لا دەبرێت بۆ ماوەی دوو خولەک بەردەوام تێک دەدرێت پاشان دەکرێتە سەر سینییەک.

کەرەستەی گوێزەکە:

- کوپێک گوێز.
- کەوچکی زەلاتە دارچینی هاڕاو.
- چوار پەرداخ شەکر.
- دوو پەرداخ ئاو.

ئامادەکردنی:

شەکر و ئاو و دارچینییەکە دەخرێتە سەر ئاگر هەتا دەکوڵێت و خەست ببێتەوە پاشان پێش سێ خولەک پێش داگرتنی گوێزەکەی تێ دەکرێت و جوان تێک دەدرێت تا خەست ببێتەوە پاشان لەسەر ئاگر دادەگیرێت بۆ ماوەی دوو خولەک بەردەوام تێک دەدرێت و دەکرێتە سەر سینییەک.

شەکری کلیکۆس

کەرەستەکان:

- دوو پەرداخ شەکر.
- کەوچکێک ئاوی لیمۆ.
- سێ چارەکی پەرداخێک ئاو.
- کەمێک خوێ.

ئامادەکردنی:

1. شەکر و ئاو و تێکەڵ بکە و جوان تێکی بدە و هەتا خاو ببێتەوە خویکەی تێ بکە کە شەکرکە توایەوە ئاگرەکەت مامناوەند بکە.
2. بە فڵچەیەک قەراخی مەنجەڵەکە بە فڵچە و ئاوەکە تەڕ بکە بۆ ماوەی 15 خولەک.
3. تۆزێک لە شەکرەکە بکەرە ئاوی ئاسای ئەگەر بووە تۆپەڵ تەواوە کوڵانی ئاوی لیمۆکەی تێ بکە.
4. ئەگەر بووە تۆپەڵ چوار خولەک لەسەر ئاگر بێت کە سارد بوویەوە وەک بنێشی لێ دێت بیکەرە شوشەیەک.

خورما بۆ موناسەبات



کەرەستەکان:

خورما گوێز.

ئامادەکردنی:

خورماکە دەنکەکەی دەربکەو کاکڵەیەک گوێزی تێبکەو بەشێوەیەکی ڕێک ڕیزی بکە.

حەڵوای شیری وشک و نیشاستە



کەرەستەکان:

- نیو کوپ شیری وشک.
- نیوکوپ ئارد.
- نیو کوپ شەکر.
- نیو کوپ نیشاستە.
- گوێز.
- کوپێک ئاو.
- کوپێک شەکر.

ئامادەکردنی:

1. شیر و ئارد و نیشاستە و ڕۆن و نیو کوپ شەکرەکە تێکەڵ دەکرێت و لەسەر ئاگر سوور دەکرێتەوە هەتا ڕەنگی قاوەی دەبێت لەسەر ئاگر لای دەبێت تا شیلەکەی بۆ دەکوڵێنرێت.
2. شەکر و ئاوەکە لەسەر ئاگر خاو دەکرێتەوە هەتا دەکوڵێت پاشان دەکرێتە گیراوە سوورەوکراوەکە بەردەوام بە خێرای تێک دەدرێت تا خەست دەبێتەوە پاشان بە گوێز دەیرازێنێتەوە.

کەرەمێل بە قاڵب

کەرەستەکان:

- کۆنسیلەر نیو کوپ واتە شیلەی زەڕات واتە شەکری کلیکۆس.
- یەک کوپ شیری خەستی شیرین.
- نیو کوپ شەکری قاوەی ئەسمەر.
- شەکری هاڕاو نیو کوپ واتە بۆدرەی شەکر.
- نیو کوپ کەرەی خاوکراوە.
- کەمێک خوێ.





ئامادەکردنی:

1. کەرەستەکان هەموی بە یەکەوە تێکەڵ بکە و بیخەرە سەر ئاگر هەتا دەکوڵێت و خەست دەبێتەوە وەکەو کەرەمێلی لێدێت.
2. کاغەزی فرن چەور بکە و کەرەمیلەکەی بکەرەسەر ڕێکی بکە و سارد بوویەوە خۆی گرت بە چوارگۆشەی بچووک دەبیرێت.

حەڵوای نشاستە بۆ موناسەبات

کەرەستەکان:

- یەک کوپ نیشاستە.
- یەک کوپ ئارد.
- یەک کوپ شیری وشک.
- کوپێک ڕۆن.
- کوپێک شەکر.
- دوو کوپ ئاو.

ئامادەکردنی:

1. شەکر و دوو کوپ ئاوەکە بکوڵێنە داببنێ.
2. شیر و ئارد و نیشاستە لە ڕۆندا سوور بکەرەوە و شیلەکەی تێ بکە و جوان تێکی بدە پاشان پەرداخە ئاوەکەی تری تێ بکە و جوان تێکی بدە لەسەر سینییەک بە گەرمی هەڵیڕێژە.
3. کە سارد بوویەوە بە چوارگۆشەی ببڕە.

شیرینی بە کونجی بۆ ڕەمەزان



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ ئارد. نیو کیلۆ کونجی برژاو. یەک کیسە پیکنپاودەر.
- کیسەیەک ڤانیلا. یەک زەردێنەی هێلکە. کەوچکی زەلاتە.
- دارچینی. کەمێک خوێ. دوو تا سێ کەوچک زەیت.
- پێنج کەوچک کەرە یان ڕۆنەکەرە. شیلە.
- ئاو بەپێی پێویست. کەمێک گولاو. ڕۆن بۆ سوورکردنەوە.

ئامادەکردنی:

1. چوار پەرداخ شەکر و دوو پەرداخ ئاو و یەک کەوچک ئاوی لیمۆ دەکوڵێنیت و خەست ببێتەوە.
2. ئاردەکە دەبێژیتەوە دارچینی و خوێ و پیکنپاودەر و کونجی و هێلکە و ڤانیلا و زەیت تێکەڵ دەکەیت.
3. کەرەکە دەتوێنیتەوە و چوار بۆ پێنج کەوچکی تێدەکەیت جوان تێکەڵی دەکەیت.
4. گـولاو لەگـەڵ کەمێک ئاودا تێکەڵ دەکەیت وردەوردە دەیکەیتە هەویرەکە و دەیشـێلیت چەندی پێویـست بێت.
5. بۆ ماوەی نیو کاتژمێر دەیکەیتە کیسە و دایدەنێیت هەتا ئیسراحەت بکات.
6. بە تیرۆک دەیکەیتەوە بە تەنکی بە چوارگۆشە دەیبڕیت و دوو لای دەنوسێنی بە یەکەوە.
7. لە ڕۆندا سووری دەکەیتەوە لە شیلەی هەڵدەکێشیت.

کونجی دەنکی گڵۆبەڕۆژە بە قاڵب

هەر یەکێکیان ئەم قیاسەی دەوێت بە جیا.



پێویستییەکانی:

- دوو پەرداخ و نیو کونجی.
- یەک پەرداخ شەکر.
- یەک کەوچک ئاوی لیمۆ.
- کەوچکێک هێلی کوتراو.
- کەمێک خوێ.
- نیو پەرداخ ئاو.

ئامادەکردنی:

1. کونجییەکە ببرژێنە تا ڕەنگی ئاڵتونی دەبێت.
2. شەکر، ئاو، ئاوی لیمۆ و خوێ بیکەرە ناو مەنجەڵێک و تێکی بدە و بیکوڵێنە با بکوڵێت ئەوەندەی ڕەنگی ببێتە کەرەمێلی.
3. کونجی و شەکرەکە تێکەڵ بکە و هێلی کوتراوەکەی تێ بکە بە جوانی بیکەرە سەر کاغەزێکی فڕنی چەورکراو یان نایلۆنی دژە سوتان ڕێکی بکە داینێ سارد ببێتەوە بیبڕە.

عەلیبابا بە قاڵب



پێویستییەکانی:

- دوو کوپ و نیو عەلیبابای سوێرنەکراو. کوپێک شەکر. نیو کوپ ئاو. کەوچکێک ئاوی لیمۆ. کەمێک خوێ.

ئامادەکردنی:

1. عەلیباباکە ببرژێنە.
2. شەکر، ئاو، خوێ و ئاوی لیمۆ بکوڵێنە تا ڕەنگی کەرەمێلی دەبێت.
3. هەردووکی جوان تێکەڵ بکە و ڕێکی بکە لەسەر سینییەکی چەورکراو.
4. پاش سارد بوونەوە بیبڕە.

خۆشاوی مێوژ



پێویستییەکانی:

- مێوژ
- ئاو

ئامادەکردنی:

مێوژەکە بێ دەنک بێت باشترە جوان بیشۆرەوە و لەگەڵ ئاودا بیکوڵێنە تا گەش دەبێتەوە و ئاوەکەی شیرین دەبێت پاشان لەسەر ئاگر لای ببە بۆ ئەوەی بە تەواوی سارد بێتەوە و بیکەرە سەلاجە هاتا جوان سارد دەبێت پاشان پێشکەش دەکرێت.

هەریسەی سێو بە دارچینی

کەرەستەکان:

- کیلۆیەک سێو.
- یەک پیاڵە شەکر.
- یەک پیاڵە ئاو.
- کەوچکێک دارچینی.

ئامادەکردنی:

1. سێوەکە پاک دەکرێت و ناوەکەی دەردەکرێت و ورد دەکرێت.
2. دەکرێتە مەنجەڵێک لەگەڵ شەکر و ئاو و دارچینی لەسەر ئاگری هێواش هەتا بە تەواوەیی نەرم دەبێت.
3. بە خەڵاتی شۆربا وردکردن وردی دەکەیت دەکرێتە سەلاجە سارد ببێتەوە.

شیر برنج

کەرەستەکان:

- کوپێک ئاو.
- نیو کوپ برنجی دەنک خڕ.
- شەش کوپ شیری شل.
- دوو کەوچک نیشاستە.
- سێ چارەکی کوپێک شەکر.
- یەک کوپ شیر.
- بۆ گرتنەوەی نیشاستەکە کشمیش بۆ رازانەوە.

ئامادەکردنی:

1. برنج و ئاوەکە تێکەڵ دەکرێت لەسەر ئاگری هێواش سەری دەگیرێت هەتا دەکوڵێت و نەرم دەبێت.
2. شەش کوپ شیرەکەی تێ دەکرێت شەکرەکە هەتا دەکوڵێت کەمێک خەست دەبێتەوە.
3. نشاستە و یەک کوپ شیرەکە دەگیرێتەوە و تێی دەکرێت بەردەوام تێک دەدرێت هەتا خەست دەبێتەوە.
٤. دەکرێتە قاپەکان و بۆ ماوەی دوو تا سێ سەعات لە سەلاجەدا سارد ببێتەوە پاشان بە کشمیش دەرازێنرێتەوە.

کرێم بە سپێنەی هێلکە



کەرەستەکان:

- چوار سپێنەی هێلکە.
- یەک پەرداخ شەکر.
- یـەک کەوچکـی زەلاتـە خەلی سـپی واتە سـرکە.
- کەمێک خوێ.
- کەوچکێک ڤانیلا.
- کەمێک لیمەندۆزی.

ئامادەکردنی:

1. شەکر و لیمەندۆزی و ئاوەکە تێکەڵ دەکەین و دەی کوڵێنین.
2. سپێنەی هێلکە و خوێ و خەڵەکە و ڤانیلا تێکەڵ دەکەین و بە خەڵاتە دەیکەینە کرێم.
3. شـیلە کوڵاوەکـە وردەوردە و بـە کەمـی تێکەڵـی سـپێنەکە دەکرێـت و بـە بەردەوامییەکی خێـرا تێکی دەدەیـت هەتـا دەبێتە کرێمێکـی جوان.
٤. دەخرێتە سەلاجە پاشان بۆ شیرینی بەکار دێت.

خۆشاوی قەیسی



کەرەستەکان:

قەیسی.
- شەکر.
- ئاو.
- ئاوی لیمۆ.
- چوار دەنکی هێل.
- یەک داری دارچینی.
- بادەم.

ئامادەکردنی:

1. قەیسییەکە پاک بکەرەوە و بشۆرەوە.
2. شـەکر و ئـاو و ئـاوی لیمۆکـە و هێل و داری دارچینییەکـە تێکەڵ دەکەیت، دەیخەیتە سـەر ئاگر تا خاو ببێتـەوە و گەرم ببێت پاشـان قەیسـییەکەی تێدەکەیت و کزی دەکەیت بە هێواشـی بکوڵێت.
3. دوای کوڵان بادەمەکەی تێ دەکرێت.
4. بۆ شەکر دەکەوێتە سەر ئارەزوو کەم یان زۆر و جۆری قەیسییەکە ترش و شیرینی.


بەشی سێهەم
ئیشی هەویر

کولیچەی خورما و گوێز بە کەرەستەی جیاواز



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک ئارد واتە حەوت پەرداخ.
- ئاردی زەرات یەک پەرداخ.
- سمید نیو پەرداخ.
- یەک کیسە پیکنپاودەر 15 گرامی.
- ٤٠٠ گرام ڕۆنە کەرە یان کەرە واتە دوو پەرداخ.
- کەمێک شیری شل.
- خورما.
- گوێز.
- شەکر.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و ئاردی زەراتەکە و سمیدەکە و پیکنپاودەرەکە تێکەڵ دەکرێت ڕۆنەکەی تێ دەکرێت جوان تێکەڵ دەکرێت پاشان بە شیرەکە وردەوردە دەشێلدرێت.
2. خورما و کەمێک ڕۆن کەمێک شیر جوان گەرم دەکرێت و دەشێلدرێت.
3. گوێزی وردکراو و شەکرو هێلی کوتراو و دارچینی تێکەڵ دەکرێت کەمێک بە ئاو تەڕ دەکرێت.
4. پاشان دروست دەکرێت.
5. زەردێنەی هێلکە و کەمێک شیر و قەترەیەک گوڵاو دەگیرێتەوە بۆ ڕووەکەی.
6. دەبرژێنرێت لەسەر 250 پلە سەر و خواری فڕن دادەگیرسێنرێت هەتا دەبرژێت.

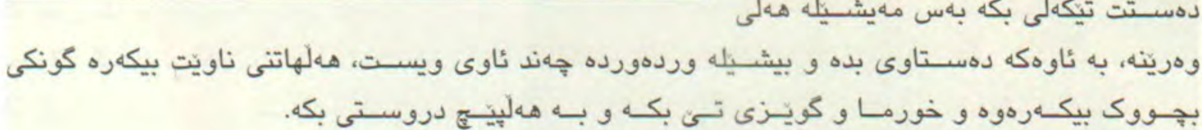


کولیچەی خورما و گوێز بە هەڵپێچ

پێویستییەکانی:

- کیلۆیەک ئارد.
- حەوت پەرداخ 400 گرام ڕۆنی خەست یان کەرە یان مارگەریا دوو پەرداخی تەواوە دەکات.
- پروشێک خوێ.
- کیسەیەکی 14 گرامی پیکنپاودەر.
- نیو کەوچکی چا زەعفەران.
- ئاو.
- بۆ شێلان بەپێی پێویست.
- خورما و کاکڵە گوێز بۆ ناوەکەی.


ئامادەکردنی:

ئارد، پیکنپاودەر، خوێ و زەعفەران تێکەڵ بکە، ڕۆنەکە خاو بکەرەوە با گەرم نەبێت بەس خاو بکرێتەوە و بیکەرە ناو گیراوەی ئاردەکە جوان بە دەستت تێکەڵی بکە بەس مەیشێلە هەڵی

وەرێنە، بە ئاوەکە دەستاوی بدە و بیشێلە وردەوردە چەند ئاوی ویست، هەڵهاتنی ناوێت بیکەرە گونکی بچووک بیکەرەوە و خورما و گوێزی تێ بکە و بە هەڵپێچ دروستی بکە.

بۆ ڕووەکەی:

زەردێنەی هێلکە، تۆزێک شیری شل و دوو قەترە گوڵاو تێکەڵ بکە لێی بدە، بیبرژێنە لە ڕێزی ناوەڕاست دایبنێ لەسەر پلەی 250 ، بۆ جوانی کونجیم کردووە بەڕووەکەیەوە.



کولیچەی خورما بە ڕێگەی جیاواز



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک ئارد حەوت پەرداخ. 400 گرام کەرە یان ڕۆنە کەرە دوو پەرداخ. کەمێک خوێ. یەک کسەی 15 گرامی پیکنپاودەر. چوار کەوچک شیری وشک ئەگەر ببێت. ئاو بۆ شێلان.

خورماکە:

- خورما. نیو پیاڵە شیری شل. کەوچکێک کەرە یان ڕۆنە کەرە. نیو پیاڵە شەکر.

ئامادە کردنی:

1. ئارد و خوێ و پیکنپاودەر و شیرە وشکەکە تێکەڵ بکە و کەرەکە خاو بکەرەوە و تێکەڵی بکە و هەویرەکە هەڵوەرێنە مەیشیلە.
2. بە ئاوەکە بیشێلە بیکەرە گونکی گەورە.
3. بە تیرۆک وەک پیتزا دەیکەیتەوە و وەک پیتزا جوان خورماکەی بە تەنکی دەکەیت بەسەردا و بە چەقۆی پیتزا دەیبڕی لولی دەکەیت.
4. ڕووەکەی زەردێنەی هێلکە، دوو قەترە گوڵاو و کەوچکێک شیری شل تێکەڵ بکەو بیدە لە ڕووەکەی بیبرژێن لەسەر 250 پلە.

ئامادەکردنی خورماکە:

خورما و شەکر و شیرەکە و کەرەکە تێکەڵ دەکەیت لە ناو تاوەیەکدا جوان گەرم ببێت شل ببێتەوە بۆ ئەوەی بە ئاسانی بە تەنکی بیکەیتە سەر هەویرەکە.

کولیچەی خورما بە گوێز



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک ئارد.
- یەک کیسەی 14 گرامی پیکنپاودەر.
- دوو پەرداخ کەرە یان ڕۆنی مەیو.
- پروشێک خوێ.
- چوار کەوچک شیری وشک.
- ئاو بەپێی پێویست.
- کاکڵە گوێز.
- خورما.

ئامادەکردنی:

1.ئارد و پیکنپاودەر و خوێ و شیرەکە تێکەڵ بکە پاشان ڕۆنەکە خاو بکەرەوە بەڵام گەرم نەبێت بیکە ئاردەکە و جوان تێکەڵی بکە پێی مەشێلە بەس تێکەڵی بکە هەڵی وەرێنە پاشان وردەوردە بە ئاوەکە دەستاوی بدە و بیشێلە.

2. بیکە گونکی ورد و دروستیان بکە خورماکە بشێلە و کاکڵە گوێزیشی تێ بکە.

3.بۆ ڕووەکەی زەردێنەی هێلکە و کەمێک شیر و قەترەیەک گوڵاو تێکەڵ بکە و بیدە لە ڕووەکەی لە فڕندا بیبرژێنە.



کولیچەی خورما بەڕێگەی جیاواز لەگەڵ سمید



کەرەستەکان:

- یەک کیلۆ ئارد واتە حەوت پەرداخ. یەک کوپ سمید 450 گرام.
- ڕۆنە کەرە یان کەرە واتە دوو پەرداخ و چارەکێک.
- یەک کیسە پیکنپاودەر 15 گرام. کەمێک خوێ.
- کەمێک زەعفەران. شیر بۆ شێلان بەپێی پێویست.
- کیلۆیەک خورما. کەوچکێک ڕۆنەکەرە. نیو پیاڵە شیر.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و سمید و پیکنپاودەر و زەعفەران و خوێ تێکەڵ دەکرێت پاشان ڕۆنەکە نەرم بووبێتەوە تێی دەکرێت و بە دەست وەک لمی لێ دەکرێت پاشان بە شیر دەشێلدرێت.
2. دەکرێتە کونکی ورد و دادەپۆشرێت.
3. خورماکە ناوەکەی دەردەکرێت لەگەڵ کەوچکێک ڕۆنەکە و نیو پیاڵە شیر دەکرێتە سەر ئاگر جوان تێک دەدرێت تا نەرم دەبێتەوە.
4. پاشان دروست دەکرێت.
5. بۆ ڕووەکەی زەردێنەی هێلکە و شیر و گولاو تێکەڵ دەکرێت دەدرێت لەڕووەکەی لە ناو فرنی گەرمکراو دەبرژێنرێت لەسەر پلەی 250 لە ناوەڕاستدا سەر و خواری فرنەکە دادەگیرسێنرێت.

سەمونی درێژ



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک ئارد.
- دوو کەوچک خومرە.
- یەک کەوچک شەکر.
- یەک کەوچک خوێ.
- نیو پیاڵە ڕۆنی زەیت.
- یەک کەوچک ڕۆنە کەرە.
- دوو پەرداخ ئاوی شلەتێن.

ئامادەکردنی:

1. خومرە و ئاو و شەکر زەیت جوان تێکەڵ دەکرێت پاشان ئارد و خوێ و کەرەکەی تێ دەکرێت دەشێلدرێت.
2. هەویرەکە دادەنرێت هەتا هەڵدێت پاشان دەکرێتە شەش گونکی گەورە و بە درێژی و باریکی دەکرێتەوە.
3. ڕووەکەی بە ماست و شیر تەڕ دەکەیت کونجی و دەنکی گلۆبەڕۆژەی پێوە دەکرێت بە چەقۆیەک لە چەند لایەکەوە نەخش دەکرێت.
4. دادەنرێت هەتا بە تەواوەتی هەڵبێت پاشان فڕنەکە گەرم دەکرێت لەسەر پلەی 200 دەبرژێنرێت.

سەمونی ناسک بە کەرە و شیری وشک



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ ئارد. کەوچکی زەلاتە خوێ.
- یەک کەوچکی گەورە خومرە. سێ کەوچک شەکر.
- چوار کەوچک ڕۆنی زەیت.
- یەک کەوچک ڕۆنە کەرە.
- یەک پەرداخ شیری شلەتێن.
- نیو کوپ شیری وشک.
- یەک کەوچک ماست.
- کونجی و ڕەشکە بۆ ڕووەکەی.
- زەردینەی هێلکە و شیر و کەوچکێک سرکە بۆ ڕووەکەی.

ئامادەکردنی:

1. شیرە شلەتێنەکە و زەیت و ماست و خومرە و شەکر تێکەڵ دەکرێت پاشان ئارد و خوێ و ڕۆنە کەرەکەی تێ دەکرێت جوان دەشێلدرێت دادەنرێت هەتا بە تەواوەتی هەویرەکە هەڵبێت.
2. پاش هەڵهاتن دەکرێتە گونکی بچووک و بە تیرۆک بە لاکێشەی دەکرێتە بە چەقۆیەک ڕۆنە کەرەی لێ دەدرێت پاشان شیری وشکی پێوە دەکرێت بە لاکێشەی لول دەکرێت.
3. دادەنرێت لەسەر کاغەزی فڕن و بە زەردێنەی هێلکە و دوو کەوچک شیر و کەوچکێک سرکە تێکەڵ دەکرێت دەدرێت لە ڕووەکەی کونجی و ڕەشکەی پێوە دەکرێت دادەنێرت جارێکی تر هەڵبێتەوە.
٤. لەسەر پلەی 200 دەبرژێنرێت.

سەموونی ناسک

پێویستییەکانی:

- کیلۆیەک ئارد.
- پەرداخێک شیری شل.
- چوار کەوچک ڕۆنی زەیت.
- دوو کوچک خەومرە.
- کەوچکێک خوێ.
- سێ کەوچک شەکر.
- دوو پەرداخ و نیو شیری شلەتین.

ئامادەکردنی:

بیشێلە و داپۆشە با جوان هەڵبێت، پاشان دروستیان بکە و ماست و شیر بگرەوە بۆ ڕووەکەی کونجی بکە بەڕووەکەیەوە و دایبنێ تا جارێکی تر هەڵبێتەوە پاشان بیبرژێنە.

سەموون

پێویستییەکانی:

- کیلۆیەک ئارد.
- دوو کەوچکی گەورە خەومرە.
- یەک کەوچکی گەورە خوێ.
- دوو کەوچک ڕۆنە کەرە.
- ئاو.
- کەوچکی گەورە شەکر.

ئامادەکردنی:

1. هەویرەکە جوان بیشێلە و پاشان دایبنێ بە تەواوی هەڵبێت.
2. پاشان بیکەرە گونکی ورد و لەسەر سینی فرن دایبنێ دروستی بکە.
3. ڕووەکەی دوو کەوچک ماست چوار کەوچک شیری شل یان ئاوی تێکەڵ بکەو بە فڵچە بیدە لە ڕووەکەی.
4. کونجی بکە بە ڕووەکەیەوە دایبنێ با جارێکی تر هەڵبێتەوە.
5. لەسەر 250 فرنەکەت گەرم بکە و بیبرژێنە.



سەمونی ناسک بە کەرە و شیری وشک



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ ئارد.
- کەوچکی زەلاتە خوێ.
- یەک کەوچکی گەورە خومرە.
- سێ کەوچک شەکر.
- چوار کەوچک ڕۆنی زەیت.
- یەک کەوچک ڕۆنە کەرە.
- یەک پەرداخ شیری شلەتێن.
- نیو کوپ شیری وشک.
- یەک کەوچک ماست.
- کونجی و ڕەشکە بۆ ڕووەکەی.
- زەردێنەی هێلکە و شیر و کەوچکێک سرکە بۆ ڕووەکەی.







ئامادەکردنی:

1. شیرە شلەتێنەکە و زەیت و ماست و خومرە و شەکر تێکەڵ دەکرێت پاشان ئارد و خوێ و ڕۆنە کەرەکەی تێ دەکرێت جوان دەشێلدرێت دادەنرێت هەتا بە تەواوەتی هەویرەکە هەڵبێت.
2. پاش هەڵهاتن دەکرێتە گونکی بچووک و بە تیرۆک بە لاکێشەی دەکرێتە بە چەقۆیەک ڕۆنە کەرەی لێ دەدرێت پاشان شیری وشکی پێوە دەکرێت بە لاکێشەی لول دەکرێت.
3. دادەنرێت لەسەر کاغەزی فرن و بە زەردێنەی هێلکە و دوو کەوچک شیر و کەوچکێک سرکە تیکەڵ دەکرێت دەدرێت لە ڕووەکەی کونجی و ڕەشکەی پێوە دەکرێت دادەنێرت جارێکی تر هەڵبێتەوە.
4. لەسەر پلەی 200 دەبرژێنرێت.

سەموون لە شێوەی کرۆسۆن



کەرەستەکان:

- ٥٠٠ گرام ئارد واتە سێ پەرداخ و نیو.
- یەک کەوچکی گەورە خومرە.
- یەک کەوچکی زەلاتە خوێ.
- یەک کەوچک شەکر.
- نیو پەرداخ شیری شلەتێن.
- نیو پەرداخ ئاوی شلەتێن.
- چارەکی پیاڵەیەک ڕۆنی زەیت.
- دوو کەوچکی گەورە کەرە یان ڕۆنە کەرە.
- یەک هێلکە.
- یەک کەوچک ماست.
- دوو کەوچک شیر بۆ ڕووەکەی.

ئامادەكردنی:

1. شیر و ئاو و زەیت و خومرە و شەكر هێلكەكە جوان تێكەڵ دەكرێت.

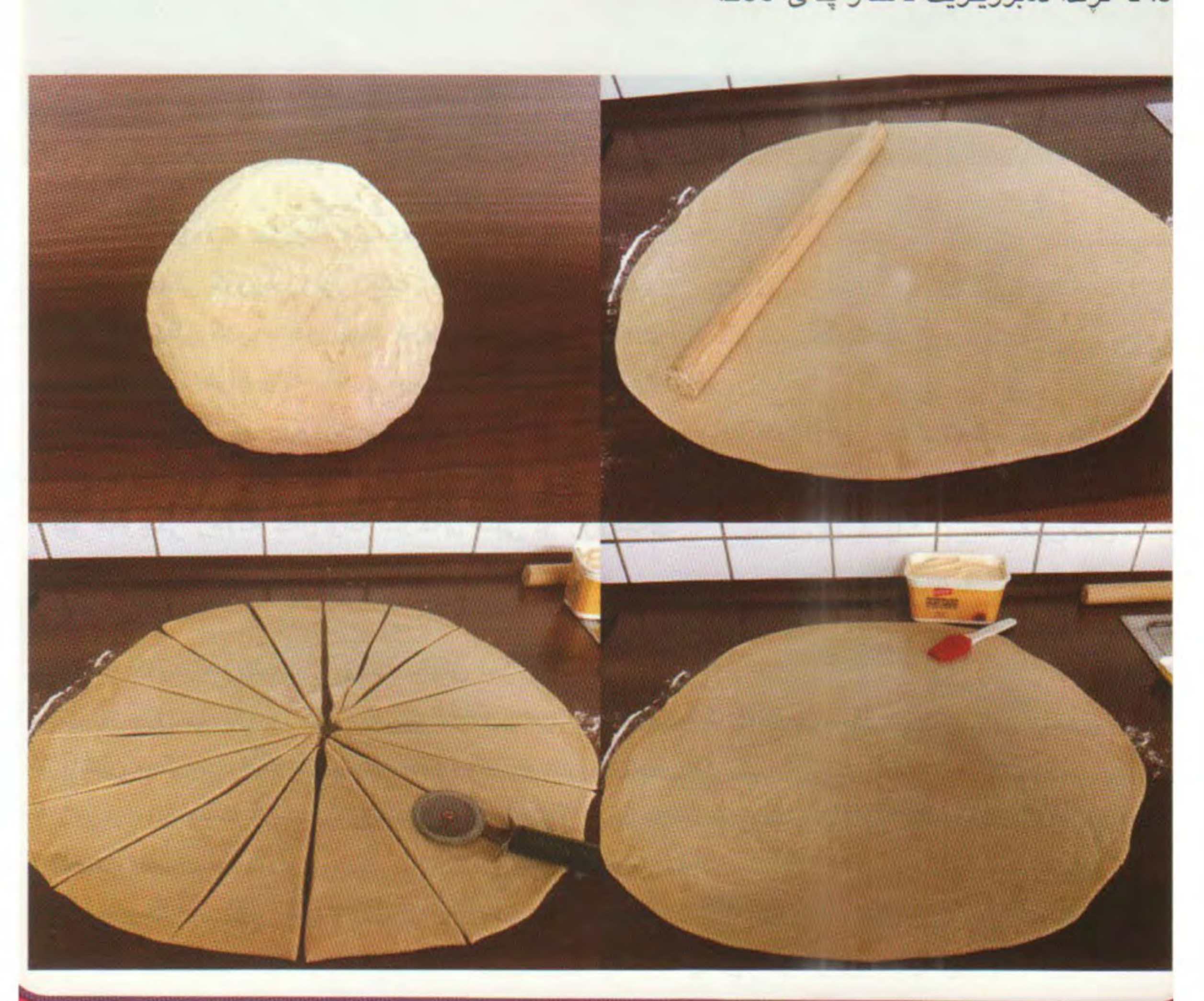
2. ئارد و خوێ و كەرەكەی تێ دەكرێت دەشێلدرێت ئەگەر پێویستی بە ئاردی تر بوو كەمێكی تر دەتوانرێت تێی بكرێت.

3. دادەنرێت هەتا هەویرەكە هەڵبێت.

4. پاشان دەكرێتە بەشبەش و وەك نانێكی گەورە دەیكەیتەوە و بە فڵچە چەور دەكرێت وەك پیتزا بە سێ گۆشەی دەبڕدرێت لول دەكرێت.

5. شیر و ماست تێكەڵ دەكرێت بۆ ڕووەكەی دادەنرێت هەتا جارێكی تر هەڵبێتەوە.

6. لە فڕندا دەبرژێنریت لەسەر پلەی 200.



سەمون بە پەنیر



کەرەستەکان:

- کەوچکێکی زەڵاتە خوێ. یەک کەوچکی گەورە شەکر.
- یەک کەوچکی گەورە ڕۆنی زەیت. ئارد بەپێی پێویست.
- یەک کەوچکی گەورە خەومرە. دوو پەرداخ ئاو.
- پەنیری لە ڕنەدراو واتە پەنیری پیتزا.
- زەردێنەی هێلکە بۆ ڕووەکەی.
- دوو کەوچک شیری وشک بۆ ڕووەکەی.
- نیو کەوچکی زەڵاتە خەل واتە سرکەی سپی بۆ ڕووەکەی.

ئامادەکردنی:

1. ئاو و خەومرە و شەکر و زەیت جوان تیکەڵ بکە.
2. ئارد خوێی تێ بکە و جوان بیشێلە دایدەپۆشی بۆ ماوەی یەک کاتژمێر هەتا هەڵبێت.
3. پاشان دەکرێت بە گونک و کەمێک دەیکەیتەوە.
4. زەردێنـــەی هێلکە و ســـرکە و شـــیر تێکـــەڵ دەکەیت و بەفڵچـــە دەیدەیت لە ڕووی ســـەموونەکان و پەنیر دەکەیت بەسەریدا.
5. دایدەنێیـــت جارێکـــی تـــر هەڵبێتەوە پاشـــان فرنەکە لەســـەر 200 پلە گەرم بکە ســـەر و خـــوار بە یەکەوە داگرسێنە بیانبرژێنە.

سەمووون بە شۆفان

کەرەستەکان:

- ئارد بەپێی پێویست. پەرداخ و نیوێک ئاو.
- کەوچکی زەڵاتە خوێ. یەک کەوچکی گەورە شەکر.
- یەک کەوچکی گەورە خومرە. یەک کەوچکی گەورە ڕۆنی زەیت.
- یەک کەوچکی گەورە کەرە یان ڕۆنە کەرە. یەک کوپ شۆفان.
- کەوچکێک ماست بۆ ڕووەکەی.
- دوو کەوچک شیری شل بۆ ڕووەکەی.
- کەمێک شۆفان بۆ ڕووەکەی.

ئامادەکردنی:

1. خومرەکە و شەکر و ئاو زەیت تێکەڵ دەکەیت پاشان کەرە و خوێی و شۆفانەکەی تێدەکەیت وردەوردە ئاردی تێ دەکەیت و دەیشێلیت هەتا دەبێتە هەویرێکی جوان.
2. دایدەنێیت بە تەواوەتی هەڵبێت پاشان دەکرێتە گونک و کەمێک دەیکەیتەوە.
3. ماست و شیر تێکەڵ دەکەیت و بە فڵچە ڕووی سەموونەکانی پێ چەور دەکرێت کەمێک شۆفانی پێوە دەکرێت.
4. دایدەنێیت جارێکی تر هەڵبێتەوە پاشان فڕنەکە لەسەر پلەی 200 گەرم دەکەیت و دەیانبرژێنیت.

سەموون



پێداویستییەکان:

- کیلۆیەک ئارد.
- دوو کەوچک ڕۆنە کەرە.
- سێ کەوچک ڕۆنی زەیت.
- کەوچکی گەورە خوێ.
- کەوچکێک شەکر.
- دوو کەوچکی گەورە خەومرە 14 گرام.
- ئاو بەپێی پێویست.

ئامادەکردن:

1. دوو پەرداخ ئاو و خەومرەکە و شەکرە کە جوان تێکەڵ بکە و بۆ ماوەی پێنج خولەک دایبنێ.
2. ئارد و خوێ ڕۆنە کەرەکە و زەیتەکە تێکەڵ بکە و گیراوەی خەومرەکەی تێبکە و جوان تێکەڵی بکە.
3. وردەوردە چەندی ئاوی تری پێویستی پێبوو تێی بکە و جوان بیشێلە دایبنێ با بە تەواوەتی هەڵبێت.
4. پاش هەڵهات بیکە گونک و جوان بیکەرەوە و بە چەتاڵ کونکونی بکە.
5. دوو کەوچک ماست و چوار کەوچک ئاو تێکەڵ بکە و بە فڵچە بیدە لە ڕووەکەی.
6. کونجی، ڕەشکە، ناوکی کولەکە بکە بەڕوەکەیەوە و جارێکی تر دایبنێ هەڵبێتەوە.
7. فرنەکە سەر و خوارەوە دابگیرسێنە.

سەموونی تۆست لە شێوەی شوتی



پێویستییەکانی:

- سێ پەرداخ ئارد. پیاڵەیەک کشمیش. یەک کەوچکی گەورە خەومرە 7 گرام. یەک کەوچکی زەڵاتە پیکنپاودەر. کەوچکێکی زەڵاتە خوێ. یەک کەوچکی گەورە شەکر. چارەکی پەرداخێک زەیت. نیو کوپ شیری شل. نیو کوپ ئاو. ڕەنگ سوور و سەوز.

ئامادەکردنی:

1. هەویرەکە بە جوانی بشێلە دایبنێ با هەڵبێت پاشان.
2. هەورەکە بکە بە دوو بەشی یەکسان.
3. یەک بەش ڕەنگی سووری تێ بکە و بیشێلە جوان.
4. بەشەکەی تر بکە بە دوو بەشەوە یەکیان بە سپی بمێنێتەوە ئەوی تر ڕەنگی سەوزی تێ بکە و بیشێلە .
5. هەویرە سوورەکە ڕێک وەک ڕۆڵای لێ بکە بە ئەستوری پاشان هەویرە سپییەکە جوان بە تیرۆک بکەرەوە و لێی بئاڵێنە.
6. هەویرە سەوزەکە بە تیرۆک بکەرەوە بیئاڵێنە لە هەر دوو هەورەکەی پێشوو بە شێوەیەکی جوان لە قاڵبی کێکی باریک دایبنێ نیو کاتژمێر هەڵبێتەوە.
7. بە فلچە ڕووەکەی شیری لێ بدە و بیکەرە فڕن تا دەبرژێت لەسەر 200 پلە بۆ ماوەی 15 خولەک سەر و خواری فڕنەکەت داگیرسێنە.

سەموونی ناسک لە شێوەی پرچ



کەرەستەکان:

- چوار پەداخ ئارد.
- کەوچکێک خومرە.
- کەوچکێک شەکر.
- نیو کەوچک خوێ.
- یەک کەوچک ڕۆنە کەرە.
- چوار کەوچک ڕۆنی زەیت.
- کەوچکێک ماست.
- پەرداخێک شیری شلەتێن.
- کەوچکێک ماست.
- دوو کەوچک شیری شل.
- بۆ ڕووەکەی بۆ ڕازانەوەی ڕووەکەی من تۆوی گوڵە لە شێوەی ڕەشکەیە تایبەتە بە سەموون دەتوانرێت شتێکی تر ببێت.

ئامادەکردنی:

1. شـیر و خومرە و شـەکر و زەیت و ماسـت جوان تێکەڵ دەکرێت پاشـان ئارد و خوێ ڕۆنە کەرەکەی تـێ دەکرێـت جـوان دەشـێلدرێت هەتا دەبێتـە هەویرێکی جوان ئەگەر پێویسـتی بە ئاو بوو لەگەڵ شـێلان تێـی دەکرێت پێویسـتی بە ئارد بو هەمان شـێوە.
2. دادەنرێت هەتا هەڵبێت بە جوانی پاشان دەکرێتە گونکی زۆر ورد.
3. گونکـەکان بـە باریکـی دەکەینـەوە وەک یـەک پاشـان سێـسێ دەیـان کەیـن بە پـرچ دەخرێتە سـەر کاغـەزی فڕن.
4. ماست و شیرەکە تێکەڵ دەکرێت بەفڵچە دەدرێت لەڕووەکەی.
5. مـن جۆرێکـم بـەکار هێنـاوە بۆ ڕازاندنـەوە وەک ڕەشـکەو کونجەیـە بەکاردێت بۆ سـەمون دەتوانرێ کونجـی یان ڕەشـکەی پیـوە بکرێت.
6. دادەنرێت.

هەتا بەتەواوەتی جارێکی تر هەڵبێتەوە پاشان دەخرێتە فرنی گەرم کراو.

7. لەسەر 200 پلە سەروخواری فڕنەکە بە یەکەوە دادەگیرسێنرێت هەتا دەبرژێت.





کەرەستەکان:

- گوێز 300 گرام وردکراو بۆ ناوەکەی. 100 گرام شەکری قاوەیی بۆ ناوەکەی. یەک ڤانێلا. 500 گرام ئارد. کەوچکێکی زەلاتە خوێ. 20 گرام خومرە. 80 گرام شەکر سپی بۆ هەویرەکەی. یەک کەوچک ئاوی لیمۆ. 80 گرام کەرە واتە زبدە بۆ ناوەکەی. 250 مل شیر



بۆ ڕووەکەی:

- زەردێنەی هێلکە. دوو کەوچک شیر. دوو قەترە گوڵاو. کونجی.



ئامادەکردنی:

1. ئارد و خوێ و ئاوی لیمۆ تێکەڵ دەکەیت.
2. شیرەکە شلەتێن بێت خومرەکەی تێدەکەیت 80 گرام شەکرەکەیش جوان تێکەڵی دەکەیت و دەیکەیتە ئاردەکە و دەیشێلیت. دادەنرێت هەتا هەڵبێت.
3. پاشان دەکرێتە گونکی مامناوەند و وەک نان دەکرێتەوە و بە کەرەی خاوکراوە چەور دەکرێت و شەکری قاوەی و ڤانێلا و گوێزی پێوە دەکرێت و لوک دەکرێت پاشان جارێکی تر بە خڕی لول دەکرێت دەخرێتە سەر کاغەزی فرن.
4. زەردێنەی هێلکە و شیر و دوو قەترە گوڵاو تێکەڵ دەکرێت دەدرێت لە ڕووەکەی و کونجی پێوە دەکرێت.
5. دادەنرێت جارێکی تر هەڵبێتەوە.
6. فرنەکە گەرم دەکرێت لەسەر پلەی200 بۆ ماوەی نزیکەی 20 خولەک دەبرژێنرێت.

سەمون بە شۆکۆلادەی نۆتێلا



کەرەستەکان:

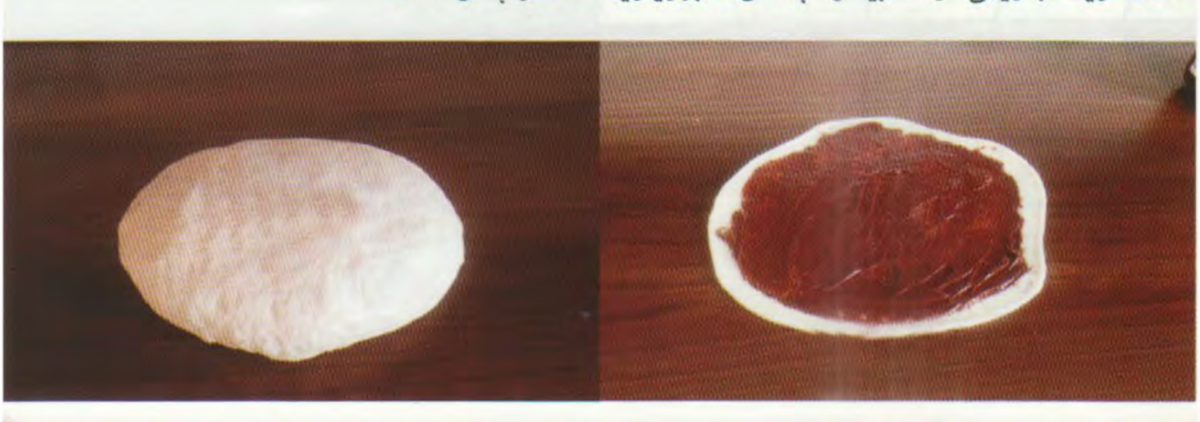
- نیو کیلۆ ئارد. - پەرداخێک ئاو.
- کەوچکێک زەلاتە. - خوێ.
- کەوچکێک شەکر، کەوچکێک خومرە.
- نیو پیالە ڕۆنی زەیت، شۆکۆلادەی نۆتێلا.

بۆ ناوەکەی:

- زەردێنەی هێلکە، شیری شل .
- گوڵاو بۆ ڕوەکەی، کونجی بۆ ڕوەکەی.

ئامادەکردنی:

1. ئاوو خەمیرە وڕۆن شەکر تێکەڵ دەکرێت پاشان ئاردو خوێی تێ دەکرێت و دەشێلدرێت دادەنرێت هەڵبێت.
2. دوای هەڵهاتن دەکرێتە گونکی بچووک بە تیرۆک دەکرێتەوە و بە چەقۆیەک نۆتێلای لێ دەدرێت لولی دەکرێت و پاشان جارێکی تر بەپێچەوانەوە لول دەکرێت دەخرێتە سەر کاغەزی فرن.
3. زەردێنەی هێلکە و دوو کەوچک شیری شل و دوو قەترە گوڵاو تێکەڵ دەکرێت دەدرێت لە ڕووەکەی کونجی پێوە دەکرێت.
4. دادەنرێت جارێکی تر هەڵبێتەوە پاشان دەبرژێنرێت لەسەر پلەی 200.



سەمووونی ئاسک و شیرین بێ فڕن



پێویستییەکانی:

- پێنج کوپ ئارد.
- یەک کەوچکی گەورە خەومرە.
- نیو کەوچکی زەڵاتە خوێ.
- نیو کوپ شەکر.
- نیو کوپ ئاوی شلەتین.
- کوپێک شیری شلەتین.
- یەک کەوچکی گەورە کەرە یان چارەکی کوپێک.
- یەک هێلکە.



ئامادەکردنی:

1. شیر، ئاو، شەکر، خوێ، خەومرە و هێلکەکە هەمووی تێکەڵ بکە و پاشان ئاردەکەی تێ بکە و بیشێلە.
2. کەرەکەی تێ بکە و بیشێلە بە جوانی پاشان بۆ ماوەی یەک کاتژمێر دایبنێ هەڵبێت.
3. بیکەرە گونکی بچووک بە باریکی بیکەرەوە بە هەر دوو دەستت لولی بکە و دوو قەدی بکە و جارێکی تر بیسوورێنە.
4. دایبنێ جارێکی تر هەڵبێت سووری بکەرەوە لە رۆندا.
5. نیو کوپ شەکر کەوچکێک دارچینی تێکەڵ بکە و سەموونەکانی لێی هەڵبکێشە.



سەموونی ناسک بە پەنیری پیتزا



پێویستییەکانی:

- چوار پەرداخ و نیو ئارد. نیو پەرداخ ڕۆنی زەیت.
- نیو پەرداخ کەرەی خاوکراوە. پەرداخێک شیری شلی شلەتێن.
- چارەکی پەرداخێک ئاوی شلەتێن. یەک کەوچکی گەورە خەومرە.
- دوو کەوچکی گەورە شەکر. نیو کەوچکی گەورە خوێ.
- یەک هێلکە. بۆ ناوەکەی پەنیری پیتزا.
- بۆ ڕووەکەی کەوچکێک دۆشاوی خورما.
- چارەکی کوپێک ئاو تێکەڵی بکە. کونجی بۆ ڕووەکەی.

ئامادەکردنی:

1. شیر و ئاو و ڕۆن و کەرە و خوێ و شەکر و هێلکە و خەومرە جوان تێکەڵی کە.
2. ئاردەکەی تێ بکە و جوان بیشێلە و دایبنێ با هەڵبێت هەویرەکەت.
3. کە هەڵهات بیکە گونکی ورد و بیکەرەوە و پەنیری لە ڕنەدراوی تێ بکە و جوان بینێرەوە بە یەکەوە و هەڵی کێشە لە ئاو و دۆشاوی خورماکەدا پاشان لە کونجی.
4. جارێکی تر دایبنێ هەڵبێت پاشان فڕنەکە گەرم بکە لەسەر 200 پلە بیبرژێنە.

سەمoونی ناسکی لولکراو



کەرەستەکان:

- یەک قاڵب خەومەرە یان یەک کەوچکی چێشتخواردن. یەک پەرداخ شیری شلەتێن. یەک کەوچک شەکر. کەوچکی چا خوێ. ڕەشکە یەک کەوچک بۆ ڕووەکەی. کونجی یەک کەوچک بۆ ڕووەکەی. دوو کەوچک ماست بۆ ڕووەکەی. دوو قەترە گوڵاو بۆ ڕووەکەی. یەک زەردێنەی هێلکە بۆ ڕووەکەی. نیو پەرداخ زەیت. نیو پەرداخ ئاو. ئارد چوار بۆ پێنج پەرداخ.

ئامادەکردنی:

1. خەومرە و شیری شلەتێن و شەکر تێکەڵ بکە.
2. زەیت و ئاو و گیراوەی خەومرەکە تێکەڵ بکە و پاشان ئاردەکە و خوێکەی تێ بکە و بیشێلە ئەگەر پێویستی بە ئاردی تر بوو دەتوانیت تێی بکەیت.
3. هەویرەکە دادەپۆشریت هەتا هەڵبێت پاشان دەکرێتە گونک و بە باریکی دەکرێتەوە و جارێکی تر لول دەدرێت هەتا شێوەی خڕ وەرگرێت.
4. لەسەر کاغەزی فڕن دادەنێت.
5. زەردێنەی هێلکە و دوو کەوچک ماست و دوو قەترە گوڵاوی خەست یان کەوچکی زەڵاتە سرکەی سپی تێکەڵ دەکرێت و دەدرێت لە ڕووەکەی بە فڵچە.
6. کونجی و ڕەشکەی پێوە دەکرێت دادەنرێت جارێکی تر هەڵبێتەوە و قەبارەی زیاد بکات.
7. فڕنەکە گەرم دەکرێت پێشتر لەسەر 200 پلە و سەر و خواری فڕنەکە بە یەکەوە لە ڕیزی ناوەڕاست بیبرژێنە.

سەموونی کرۆسۆن



کەرەستەکان:

- یەک کەوچکی گەورە خومرە. یەک کەوچکی گەورە شەکر.
- یەک کەوچکی زەلاتە خوێ. یەک کەوچکی زەلاتە پیکنپاودەر.
- یەک پەرداخ شیری شلەتێن. ئارد وردەوردە بەپێی پێویست.
- ڕۆنی زەیت نیو پیالە. ڕۆنی کەرە یان کەرە بۆ دروست کردنەکەی.
- یەک هێلکە. بۆ ڕووەکەی دوو قەترە گولاو. کونجی بۆ ڕازانەوە.

ئامادەکردنی:

1. شیرو خەمیرەو شەکروڕۆن و پیکنپاودەر تێکەڵ دەکرێت پاشان ئاردو خوێکەی تێ دەکرێت جوان دەشێلدرێت.
2. دادەنرێت هەتا هەڵبێت هەویرەکە پاشان دەکرێتە گونکو دادەنرێت کەمێک ئیسراحەت بکات.
3. گونکەکان بەتیرۆک دەکرێتەوە بەقەدسەموێک هەموی چەور دەکرێت دادەپۆشرێت ئیسراحەت بکان.
4. پاشان دەکرێتەوە وەک پیتزا بەسێگۆشەی دەبڕدرێت لول دەکرێت و لەسەر کاغەزی فرن دادەنرێت.
5. هێلکەیەک دوو قەترە گولاو دەگیرێتەوەو بەفڵچە ڕوەکەی پێ چەور دەکرێت و کونجی پێوە دەکرێت.
6. دادەنرێت جارێکی تر بەجوانی هەڵبێت پاشان دخرێتە فرنی گەرم کراو.
7. فرنەکە لەسەر پلەی 200 پانکە ببێت جوان ترە.

سەموونی کاکا سمیت



کەرەستەکان:

- یەک هێلکە.
- یەک کەوچک خەومرە.
- یەک کەوچک شەکر.
- نیو کوپ زەیت.
- یەک کوپ ئاو.
- نیو کەوچک خوێ.
- ئارد بەپێی پێویست وردەوردە بەکاری دەهێنیت.
- کونجی بۆ ڕووەکەی.
- کوپێک ئاو.
- نیو پیاڵە دۆشاوی خورما بۆ ڕووەکەی.

ئامادەکردنی:

1. ئـاو و زەیـت و هێلکـە و خەومـرە و خـوێ و شـەکر تێکەڵ بکـە پاشـان وردەوردە ئاردی تـێ بکە و بیشـێلە دایبنێ هەتـا هەڵبێت.
2. دەکرێتــە دە پارچــەی وەک یەک دە خولەک دایدەنێیت پاشــان بە باریکــی دەیکەیتەوە و دوودوو لە یەکی لول دەدەیت هەر دوو ســەری دەنوســێنی بە یەکەوە.
3. دۆشــاوی خورما و ئاوەکە تێکەڵ دەکەیت ســەموونەکانی لێ هەڵدەکێشیت دوای لە کونجی هەڵدەکێشیت لەســەر ســینی فڕن دایدەنێیت بۆ ماوەی نیو کاتژمێر.
4. فڕنەکە گەرم دەکەیت لەسەر پلەی 200 دەیانبرژێنیت.

سەمونی گەورە



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک ئارد. دوو کەوچکی گەورە خەومرە.
- کەوچکێ خوێ. پەرداخێک شەکر.
- یەک هێلکە و یەک سپێنەی هێلکە. یەک پەرداخ شیری شلەتێن.
- کەوچکێکی گەورە شملێ. کەوچکێکی گەورە ڕەشکە بۆ ناوەکەی.
- کەمێک کونجی بۆ ڕووەکەی. کەوچکی زەلاتە هێلی کوتراو.
- نیو پەرداخ کەرەی تواوە یان ڕۆنە کەرە. زەردێنەیەکی هێلکە.
- دوو کەوچک شیر. دوو قەترە گوڵاو بۆ ڕووەکەی.

ئامادەکردنی:

1. شیر و خەومرە و ڕۆن و یەک هێلکە و یەک سپێنەی هێلکە و خوێ وشملێ هێل و شەکر تێکەڵ دەکرێت بە جوانی.
2. ئارد و ڕەشکەکەی تێ دەکرێت و دەشێلدرێت پێویستی بە ئاو بوو دەستاوی دەدرێت.
3. دادەنرێت هەڵبێت پاشان دەکرێتە دوو بەش دەکرێتە دوو کولێرەی گەورە بە چەتاڵ نەخشی دەکرێت.
4. زەردێنە و دوو کەوچک شیر و دوو قەترە گوڵاو تێکەڵ دەکرێت بە فڵچە دەدرێت لە ڕووەکەی و کونجی پێوە دەکرێت.
5. دادەنرێت جارێکی تر هەڵبێتەوە.
6. فرنەکە گەرم دەکرێت لەسەر 200 پلە سەر و ژێری بە یەکەوە تادەبرژێت.

کولێرەی گەورە



کەرەستەکان:

- نیو کیلۆ ئارد واتە سێ پەرداخ و نیو.
- چوار کەوچک ڕۆنی زەیت.
- یەک کەوچکی زەلاتە خوێ.
- یەک کەوچکی گەورە خەومرە.
- یەک کەوچکی گەورە شەکر.
- ئاو بەپێی پێویست.
- بۆ ڕووەکەی شیر بۆ ڕازانەوە کونجی و ڕەشکە و دەنکی گلۆبەڕۆژە.

ئامادەکردنی:

1. کەرەستەکان تێکەڵ بکە و بیشێلە دایبنێ هەڵبێت بە جوانی.
2. لەسەر کاغەزێکی فرن دەستت چەور بکە و بیکەرەوە با جێگە پەنجەکانت دەربکەوێت بە شیر ڕووەکەی تەڕ بکە.
3. کونجی و ڕەشکە و دەنکە گلۆبەڕۆژە بکە بەڕووەکەیەوە و با جارێکی تر هەڵبێتەوە.
4. فرنەکەت گەرم بکە بیبرژێنە لەسەر 200 پلە.

ناسکە نان



کەرەستەکان:

- 250 گرام ئاردی سپی.
- 250 گرام ئاردی بۆر واتەئەسمەر.
- کەمێک خوێ.
- ئاوی شلەتێن.
- ڕۆنی مەیو یان ڕۆنە کەرە.
- کەمێک سمید.

ئامادەکردنی:

1. ئاردی بۆر و سپیەکە تێکەڵ دەکرێت خوێ پاشان وردەوردە ئاوی تێ دەکرێت و دەشێلدرێت لە هەمان کاتدا دەکرێتە گونکی بچوک و دادەپۆشرێت.
2. گونکەکان کەمێک دەکرێتەوە چەوردەکریت و کەمێک سمیدی پیوە دەکرێت بۆ ئەوەی بە یەکدا نەنوسێن هەمووی دەخریتە سەریەک تا تەواو دە بێت.
3. کاتێک تەواو بوو یەکیەک گونکەکان دەهێنرێت بە تەنکی دەکرێتەوە و چەور دەکرێت و سمید دەکرێت پێوەی قەد دەکرێت لە هەر چوار لاوە جارێکی تر چەور دەکرێت کەمێک ئیسراحەت بکات هەویرەکە.
4. پاش ئیسراحەت کەمیک دەکرێتەوە و لە تاوەدا دەبرژێنریت.
5. ئاگری مامناوەند بێت بۆ ئەوەی ببرژێت.



ناوساجی



پێویستییەکانی:

- کیلۆیەک ئارد.
- یەک کەوچکی گەورە خوێ.
- دوو کەوچکی گەورە خەومرە.
- یەک کەوچکی گەورە شملێ.
- یەک کەوچکی گەورە ڕەشکە.
- کوپێک شەکر.
- نیو کەوچکی چا سۆدە.
- دوو پەرداخ و نیو ئاو.

ئامادەکردنی:

1. هەموو کەرەستەکان بە یەکەوە جوان بشێلە دایبنێ هەڵبێت.
2. دوای هەڵهاتن بە ئارد بیکە بە گونک دە دەقیقە دایبنێ ئیسراحەت بکات گونکەکان.
3. بە تیرۆک بیکەرەوە لە ڕۆندا سووری بکەرەوە.

نانی ناسک بە شێوەیەکی جیاواز



پێویستییەکانی:

- پێنج کوپ ئارد.
- کوپێک سمید.
- نیو کەوچکی زەڵاتە خوێ.
- یـەک کەوچکـی گـەورە پیکنپـاودەر.
- ڤانیلا.
- ئاوی شلەتێن.

ئامادەکردنی:

1. جـوان بیشـێلە و بەزەیـت بیکـە بـە گونکـی وردورد، دە خولـەک دایپۆشـە پاشـان بەزەیـت بیکـەرەوە بەقـەد نانێکـی گـەورە.
2. جوان بە ڕۆنی مەیو چەوری بکە لولی بکە داینێ جارێکی تر ئیسراحەت بکات.
3. بـە قەد ناوسـاجیەک بیکـەرەوە لە تاوەدا بیبرژێنە بێ ڕۆن زووزوو ئەمدیـو ئەودیوی پێ بکە و چەوری بکە.

نیشی هەویر بۆ منالان



پێویستییەکانی:

- چوار پەرداخ ئارد.
- نیو پەرداخ ئاوی شلەتێن.
- نیو پەرداخ شیری شلەتێن.
- یەک کەوچکی گەورە خەومرە.
- یەک کەوچکی گەورە ماست.
- دوو کەوچکی گەورە ڕۆنی زەیت.
- نیو کەوچکی گەورە خوێ.
- یەک کەوچکی گەورە شەکر.
- یەک هێلکە.

ئامادەکردنی:

1. جوان بیشێلە و دایپۆشە با هەڵبێت.
2. پاشان بیکە بە گونکی وردورد بە ڕۆن دایپۆشە بۆ ماوەی دە خولەک.
3. دەستت چەور بکە و پانی بکەرەوە ناوەڕاستەکەی کون بکە و لە ڕۆندا سووری بکەرەوە.

هەویری کاهی بە خورما



کەرەستەکان:

- پاکەتێک هەویری کاهی.
- خورما.
- کونجی بۆ رووەکەی.
- زەردێنەیەکی هێلکە.
- قەترەیەک گوڵاو.
- دوو کەوچک شیری شل.

ئامادەکردنی:

1. هەویرەکە لە فریزەر بۆ ماوەی دە خولەک دەربهێنە.
2. خورماکە دەنکەکەی دەربهێنە و کەمێک گەرمی بکە لەگەڵ کەوچکێک رۆندا دوو کەوچک شیری شل تا نەرم ببێت.
3. خورماکە بکەرە هەویرەکە و بە چەتاڵێک قەراخەکانی قەپات بکە و نەخشیش دەگرێت.
4. بە چەقۆیەک رووەکەی قاش بکە.
5. زەردێنەی هێلکەکە و شیر و گوڵاوەکە تێکەڵ بکە و بیدە لە رووەکەی بە فڵچە کەمێک کونجی پێوە بکە.
6. لە فڕنی گەرمکراودا بیبرژێنە لەسەر 200 پلە.

شەکلەمە بە گوێز و گوێزی هندی



پێویستییەکانی:

- چوار پەرداخ ئارد. یەک زەردێنەی هێلکە.
- یەک پەرداخ ڕۆن. یەک پەرداخ شەکر.
- نیو پەرداخ شیر.
- یەک کیسەی 15 گرامی پیکنپاودەر واتە یەک کەوچکی گەورە.
- کەوچکێکی چا هێلی کوتراو.
- ڤانێلا.
- یەک سپێنەی هێلکە.
- بۆ ڕووەکەی گوێز و گوێزی هندی.

ئامادەکردنی:

1. کەرەستەکان جوان تێکەڵ بکە و بیشێلە بێجگە لە گوێز و گوێزی هندی و سپێنەی هێلکە.
2. بیکە گونکی وردورد ڕووەکەی هەڵکیشە لە سپێنەی هێلکە و گوێز بۆ ناوەڕاستەکەی گوێزی هندی بۆ چواردەوری.
3. بیبرژێنە لە فرندا لەسەر 200 پلە هەتا تۆزێ ئاڵ دەبێت.

شەکلەمە بە سمید و شیلە



کەرەستەکان:

- نیو پەرداخ شەکر 3 هێلکە.
- 125 گرام کەرە واتە زبدەی خاوکراوە.
- نیو پەرداخ زەیت.
- یەک پەرداخ سمید. دوو پەرداخ و نیو.
- ئارد یەک کەوچک. پیکنپاودەر.
- ڤانیلا. فستقی هاڕاو بۆ ڕازاندنەوە.

کەرەستەی شیلەکە:

- دوو کوپ ئاو. دوو کوپ و نیو شەکر.
- یەک کەوچک ئاوی لیمۆ.

ئامادەکردنی:

1. هێلکە و شەکر و زەیت و کەرە و ڤانیلا زۆر بە جوانی تێکەڵ دەکرێت.
2. ئارد و پیکنپاودەر و سمیدەکەی تێ دەکرێت دەشێلدرێت بۆ ماوەی دە خولەک دادەنرێت.
3. پاشان دروست دەکرێت لە ناو فرندا دەبرژێنرێت لەسەر پلەی 170 بۆ ماوەی 20 بۆ 25 خولەک.
4. پاش برژاندن بە گەرمی شیلەی پێوە دەکرێت فستقی هاڕاو دەکرێت بەسەریدا.
5. شیلەکە شەکر و ئاو و ئاوی لیمۆ تێکەڵ دەکرێت دەکوڵێنرێت تا کەمێک خەست ببێتەوە.

شەکلەمەی گوێز و شۆکۆلاتە



کەرەستەکان:

- 110 گرام کەرە.
- نیو پەرداخ شەکری بۆدرە واتە هاڕاو.
- یەک هێلکە.
- یەک کیسە ڤانیلا 7 گرامی.
- کەمێک خوێ.
- یەک پەرداخ و نیو ئارد.
- یەک پەرداخ گوێزی وردکراو.
- بۆ ڕازانەوە 40 گرام شۆکۆلاتەی قاوەی.

ئامادەکردنی:

1. سپێنە و زەردێنە جیا دەکرێتەوە.
2. زەردێنە لەگەڵ شەکرەکە بە جوانی تێکەڵ دەکرێت بە خەڵاتە پاشان کەرەکە نەرم بووبێتەوە تێی دەکرێت ڤانێلاکە بە جوانی تێکەڵ دەکرێت.
3. ئارد و خوێی تێ دەکرێت و جوان بە خەڵاتەکە تێکەڵ دەکرێت هەتا دەبێتە هەویرێکی جوان.
4. بە نایلۆن دادەپۆشرێت بۆ ماوەی 20 خولەک لە سەلاجەدا دادەنرێت.
5. هەویرەکە دەکرێتە گونکی ورد و ناوەڕاستەکەی چاڵ دەکرێت.
6. سپێنەی هێلکەکە جوان تێکەڵ دەکرێت شەکلەمەکانی لێ هەڵدەکێشرێت پاشان هەڵدەکێشرێت لە گوێزەکە.
7. فرنەکە پێشتر گەرم دەکرێت لەسەر 180 پلە بۆ ماوەی20 خولەک دەبرژێت.
8. پاش سارد بوونەوە شۆکولاتەکە خاو دەکرێتەوە و دەکرێتە ناوەڕاستی شەکلەمەکان.

شەکلەمەی سمید بە گوێزی هندی



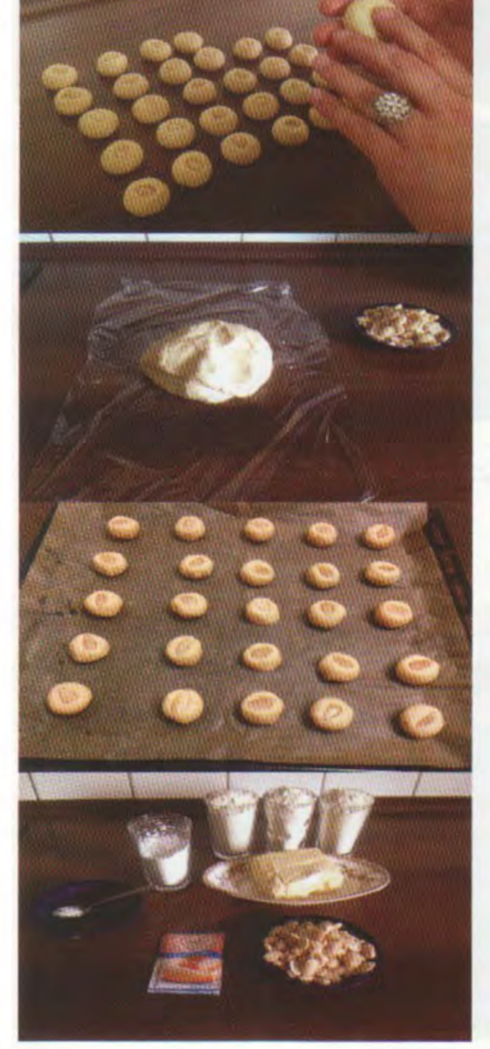
کەرەستەکان:

- 500 گرام سمیدی ورد. 200 میلی لیتر شیری شل واتە یەک پەرداخ.
- 75 میلی لیتر زەیت نیو پەرداخ. دوو کەوچکی گەورە گوێزی هندی.
- 120 گرام شەکری بۆدرە واتە هاڕاو یەک پەرداخ.
- کەمێک خوێ. پیکنپاودەر. یەک کیسەی 15 گرامی ڤانیلا.
- یەک کیسەی 7 گرامی مرەبا یان شیلە یان هەنگوین.
- بۆ ڕووەکەی نیو کوپ گوێزی هندی بۆ ڕووەکەی.

ئامادەکردنی:

1. سمید و پیکنپاودەر و خوێ و ڤانیلا و گوێزی هندی تێکەڵ دەکرێت پاشان زەیتەکەی جوان تێکەڵ دەکرێت.
2. شیرەکەی تێ دەکرێت جوان تێکەڵ دەکرێت بۆماوەی 15 دەقیقە بۆ 30 دەقیقە سەری دادەپۆشرێت دادەنرێت.
3. دەکرێتە گونکی ورد و هەڵدەکێشرێت لە سمید و کەمێک پان دەکەیتەوە لەسەر کاغەزی فرن دادەنرێت.
4. فرنەکە پێشتر گەرم بکە بیبرژێنە لەسەر 180 پلە.
5. دوای برژاندن بە فلچە مرەبا یان شیلەی لێ دەدرێت و گوێزی هندی دەکرێت بە ڕووی سەرەوەی.





کەرەستەکان:

- سێ پەرداخ ئارد.
- نیو پەداخ بۆدرە.
- شەکر واتە شەکری هاڕاو نیو کوپ.
- بادەم.
- پەرداخێک کەرەی نەرم واتە لە سەلاجە هاتبێتە دەرەوە نەرم بووبێتەوە.
- کەمێک خوێ.
- کیسەیەک ڤانێلا.

ئامادەکردنی:

1. بە خەلاتەی کارەبایی کەرەکە و شەکری بۆدرە و ڤانیلا و خوێ زۆر بە جوانی تێکەڵ دەکرێت هەتا ڕەنگەکەی کاڵ دەبێتەوە و وەک کرێمی لێ دێت.
2. ئاردەکەی تێ دەکرێت و بە جوانی تێکەڵ دەکرێت.
3. دەکرێتە کیسەیەک بۆ ماوەی نیوکاتژمیر دەخرێتە سەلاجە.
4. پاشان دەکرێتە گونکی بچووک و یەک بادەم دەکرێتە ڕووەکەی.
5. لە فرندا دەبرژێنریت لەسەر پلەی 160 بۆ ماوەی 20 خولەک نابێت زۆر ببرژێت ئاڵ بێت یان ڕەق بێت فرنەکە پێشتر گەرم بووبێت.

شەکلەمەی ئورەیبیە واتە غورەیبیە بە هێلکە



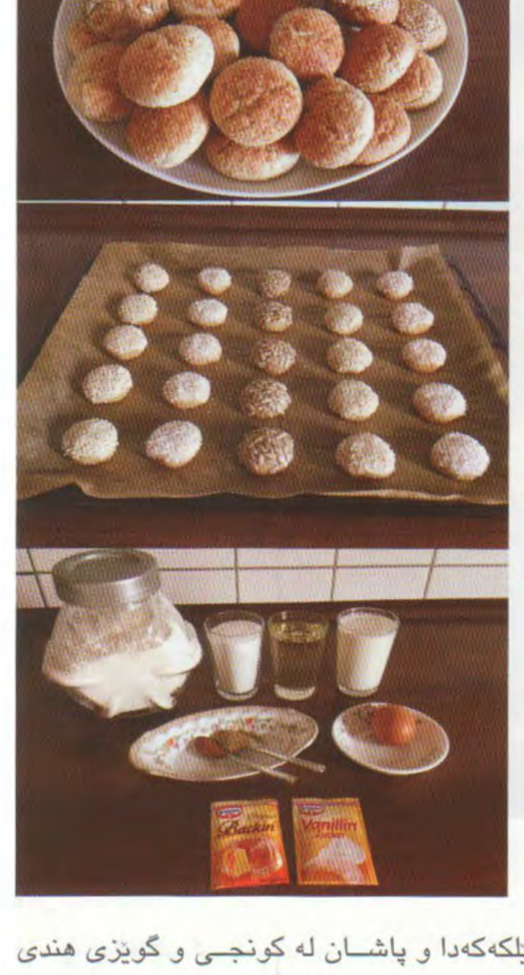
کەرەستەکان:

- یەک پەرداخ کەرەی نەرم لە سەلاجەدا دەرهاتبێت.
- یەک کوپ شەکری بۆدرە واتە شەکری هاڕاو.
- یەک هێلکەی تەواو.
- یەک سپێنەی هێلکە.
- یەک کەوچکی زەلاتە پیکنپاودەر.
- سێ پەرداخ ئارد.
- کەمێک خوێ.
- کیسەیەک ڤانێلا.
- نیو کوپ بندق بۆ ڕووەکەی.

ئامادەکردنی:

1. کەرەکە لە سەلاجەدا دەرهاتبێت نەرم بووبێتەوە لەگەڵ شەکرەکە و ڤانێلاکەدا تێکەڵ دەکرێت هەتا وەک کرێمی لێ دیت.
2. پاشان کەرەستەکانی تری تێکەڵ دەکرێت و دەشێلدرێت دەکرێتە کیسەیەک بۆ ماوەی نیو کاتژمێر دەکرێتە سەلاجە.
3. پاشان دەکرێتە گونکی بچووک و یەک بندق دەکرێتە ڕووەکەی.
4. دەکرێتە فڕنی گەرمکراو لەسەر پلەی 160 بۆ ماوەی 20 خولەک با زۆر ئاڵ نەبێت ڕەق دەبێت.

شەکلەمە دەنکی گڵۆبەڕۆژەو گوێزی هندی و کونجی



کەرەستەکان:

- یەک زەردێنەی هێلکە بۆ ناو هەویرەکە.
- یەک سپێنەی هێلکە بۆ ڕووەکەی.
- یەک کەوچکی چا هێلی هاڕاو.
- یەک کەوچکی چا دارچینی هاڕاو.
- یەک کیسە ڤانێلا.
- یەک کیسەی 15 گرامی پیکنپاودەر.
- یەک پەرداخ شیری شل واتە تەڕ.
- یەک پەرداخ ڕۆنی زەیت.
- یەک پەرداخ شە کر.
- ئارد بەپێی پێویست و خەست بوونەوە.
- کونجی بۆ ڕووەکەی.
- دەنکی گڵۆبەڕۆژە بۆ ڕووەکەی.
- گوێزی هندی بۆ ڕووەکەی.



ئامادەکردنی:

1. زەیت و شەکر و شیر و ڤانێلا و هێل و دارچینی و زەردێنەی هێلکە جوان تێکەڵ دەکرێت.
2. ئارد و پیکنپاودەری تێ دەکرێت وردەوردە ئاردی تێ دەکرێت و دەشێلدرێت هەتا دەبێتە هەویرێکی جوانی نەرم و شل.
3. دەکرێتە گونکی ورد و ڕووەکەی دەکرێت بە سپێنەی هێلکەکەدا و پاشان لە کونجی و گوێزی هندی و دەنکی گڵۆبەڕۆژەکەدا و دەخرێتە سەر کاغەزی فڕن.
4. فڕنەکە گەرم کرابێت پێشتر لەسەر پلەی 180 دەبرژێندرێت تا ڕەنگەکەی ئاڵ دەبێت.



شەکلەمەی ڕەنگاوڕەنگ



کەرەستەکان:

- سێ پیاڵە شەکر.
- پێنج پیاڵە ئارد.
- چەند جۆرێک لە ڕەنگی شل.
- یەک پیاڵە ڕۆنی زەیت.
- 100 گرام کەرە.
- نیو کەوچکی چا خوێی ئامۆنیا.

ئامادەکردنی:

1. زەیت و کەرە و شەکرەکە جوان تێکەڵ بکە پاشان ئارد و خوێی ئامۆنیا و جوان تێکەڵ بکە.
2. چەند ڕەنگت هەبێ ئەوەندە بەشی لێ جیا بکەرەوە و ڕەنگەکانی تێ بکە جوان بیشێلە.
3. بیکەرە گونکی بچووک هەمووی وەک یەک بیبرژێنە لەسەر پلەی 160 نابێت بهێڵی زیاد ببرژێت ئاڵ ببێت.

شەکلەمە لە شێوەی بیتیفۆر



پێویستییەکانی:

- 250 گرام کەرە. یەک پاکەت ڤانێلا.
- سێ کەوچک کاکاو. یەک پەرداخ بۆدرەی شەکر.
- نیو کیلۆ ئارد، 500 گرام. یەک هێلکە.
- یەک پەرداخ ڕۆنی زەیت. کەوچکێکی چا پیکنپاودەر.

ئامادەکردنی:

1. کەرەکە نەرم بووبێتەوە جوان بە خەلاتە تێکەڵی کە پاشان زەیت و بۆدرە شەکرەکەی تێ بکە و جوان تێکەڵی بکە تا وەکوو کریمی لێ دێت.
2. هێلکە و ڤانێلاکەی تێ بکە و جوان تێکەڵی بکە.
3. ئارد و پیکنپاودەری تێ بکە وردەوردە جوان بیشێلە.
4. هەویرەکە بکە بە دوو بەشەوە یەکێکیان کەکاوەکەی تێ بکە جوان بیشێلە.
5. بیکەرە کیسەیەک بیکەرە سەلاجە بۆ ماوەی 30 خولەک.
6. بیکەرە کونکی باریک باریک بە چەتاڵ ئەمسەر و ئەوسەری نەخش بکە.
7. فرن پێشتر گەرم بکە لەسەر پلەی150 بیبرژێنە بۆ ماوەی 30-20 خولەک.
8. پاش سارد بوونەوە دوودوو بیکە بە یەکەوە بەینەکەی یان شۆکۆلاتە یان مرەبا یان کەرەمێلی لێ بدە و بیدە لە گوێزی هندی.

شەکلەمە بە دەنکە گڵۆبەڕۆژە



پێویستییەکانی:

- یەک کوپ زەیت. یەک کوپ شەکر.
- یەک زەردێنەی هێلکە بۆ ناو هەویرەکە.
- یەک سپێنەی هێلکە بۆ ڕووەکەی.
- کەوچکێکی چا هێلی کوتراو.
- کەوچکی چا دارچینی. دوو قەترە گوڵاو.
- یەک کوپ شیر.
- کیسەیەک پیکنپاودەر، یەک کەوچکی گەورە.
- کوپێک دەنکی گڵۆبەڕۆژە بۆ ڕووەکەی.
- ئارد بەپێی پێویست.

ئامادەکردنی:

1. هەموو کەرەستەکان تێکەڵ بکە بێجگە لە ئاردەکە پاشان ئاردی وردەوردە تێ بکە و بیشێلە.
2. بیکە گونکی ورد و ڕووەکەی هەڵکێشە لە سپێنەی هێلکەکە و بیکەرە دەنکی گڵۆبەڕۆژەکە بیکەرە سەر سینی فڕن.
3. بیبرژێنە لە ناوەڕاستی فڕنەکە دایبنێ سەر و خوار داگیرسینە لەسەر 180 پلە.

شەکلەمەی قاوەی و سپی بە تێکەڵ



پێویستییەکانی:

- 250 گرام کەرە. یەک کوپ و نیو شەکر.
- دوو کوپ زەیت. یەک کیسە ڤانێلا.
- حەوت گرام پیکنپاودەر. پروشێک خوێ.
- یەک کەوچک کەکاوی خام. ئارد بەپێی پێویست تەقریبەن500 گرام.

ئامادەکردنی:

1. کەرە، شەکر، زەیت، ڤانێلا، خوێ، جوان تێکەڵی بکە بە خەڵات هەتا یەک دەگرێت وەک کرێم.
2. ئـارد و پیکینپـاودەر وردەوردە تێی بکە و بیشـێلە تـا دەبێتە هەویریکی جوان دەبێـت تۆزێک هەویرەکە بەدەستەوە بنوسـێت زۆر توون نەبێت.
3. هەویرەکە بکە بە دوو بەشەوە بەشێکی کەکاوەکەی تێ بکە و بیشێلە.
4. بیکەرە کیسەیەک بۆ ماوە 35 خولەک بیکەرە سەلاجە.
5. بیکـە گونکـی بچووکبچـوک دووانی سـپی دووانی قاوەی بە یەکەوە بەدەسـتت بنوسـێنە بە یەکەوە و تێکەڵی بکە وەک شـەپۆلی لێدێت.
6. فرنەکە پێشتر گەرمت کردبێت لەسەر پلەی 180 بیبرژێنە.

شەکلەمە

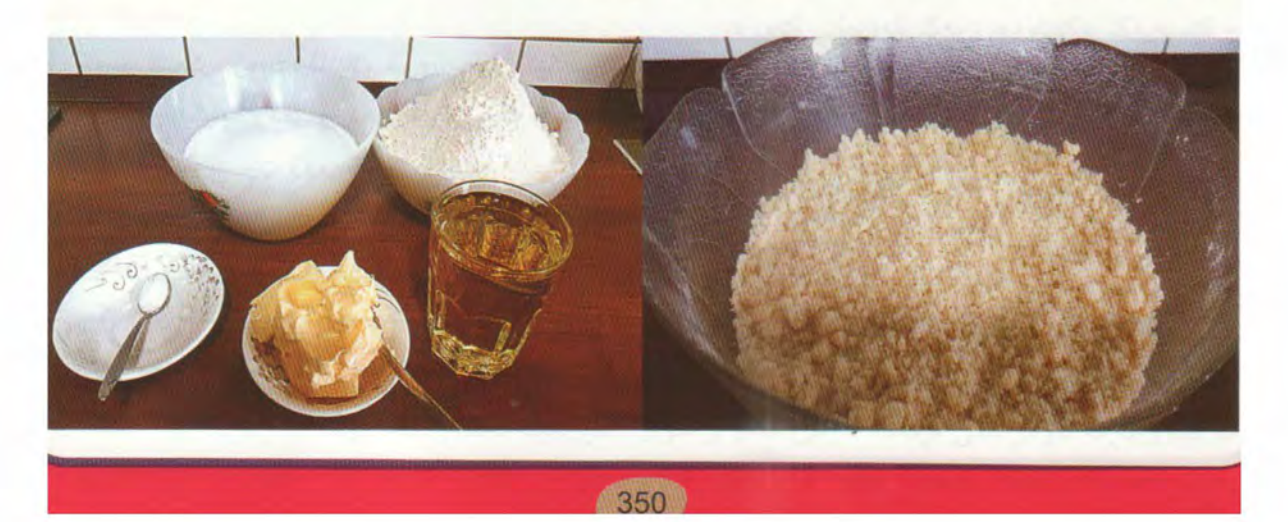


کەرەستەکان:

- پێنج پەرداخی گەورە ئارد.
- سێ پەرداخی گەورە شەکر.
- یەک پەرداخی گەورە ڕۆنی زەیت.
- دوو کەوچکی گەورەی زۆر پڕ کەرە یان ڕۆنە کەرە.
- یەک کەوچکی چا خوێی ئامۆنیا.

ئامادەکردنی:

هەموی بە جوانی تێکەڵ دەکریت
پاشان دەکرێتە گونک و لەسەر کاغەزی فڕن دادەنرێت لە فڕنی گەرمکراو دەبرژێنرێت لەسەر پلەی 160 ئەم قیاسە زۆر دەردەچێت گەر کەم دروست کرێت قیاسەکە دەکرێتە دوو بەش.



شەکلەمەی کونجی بەزەعفەران

کەرەستەکان:

- نیو پەرداخ ڕۆنی زەیت.
- پەرداخێک کونجی بۆ ڕووەکەی.
- پەرداخێ شەکر.
- پەرداخێک شیری شل.
- کەمێک زەعفەران.
- یەک کیسە ڤانێلا.
- یەک کیسەی 15 گرامی پیکنپاودەر.
- یەک هێلکە.
- چوار پەرداخ ئارد، یەک پەرداخ ئارد بۆ کاتی پێویستی.
- نیو پەرداخ شیر بۆ ڕووەکەی.







ئامادەکردنی:

1. هێلکەو شیرو زەیت و شەکر و ڤانێلا تێکەڵ دەکەیت پاشان ئاردو پیکنپاودەرەکەی تێ دەکەیت و جوان دەیشێلیت ئەگەر هەویرەکە زیاد شل بو ئەوا ئەو پەرداخە ئاردەی بۆ کاتی پێویستی دامان نا وردە وردە تێی دەکەیت و دەیشێلیت.
2. دەیکەیتە گونکی بچوک بەخڕی ڕوەکەی لەشیر هەڵدەکێشیت پاشان لەکونجی لەسەر کاغەزی فڕن دایدەنێیت دەیبرژێنیت.
3. بۆ ماوەی دە خولەک فڕنەکە دادەگیرسێنیت لەسەر پلەی 180 دەیبرژێنیت.





کەرەستەکان:

- پێنج پیاڵە ئارد.
- سێ پیاڵە شەکر.
- یەک پیاڵە ڕۆنی زەیت.
- یەک کەوچکی گەورە ڕۆنی کەرە.
- نیو کەوچکی چای بچووک خوێی ئامۆنیا.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و شەکر و خوێکە تێکەڵ دەکرێت پاشان کەرە و زەیتەکەی تێ دەکرێت و تێکەڵ دەکرێت.
2. نیوەی هەویرەکە کەوچێک کەکاوی توخی سادەی تێ دەکرێت.
3. دەکرێتە گونکی بچووک بچووک واتە تۆپی وردورد دەکرێتە سەر کاغەزی فرن.
٤. فرنەکە پێشتر گەرم دەکرێت شەکلەمەکە دەبرژێنرێت لەسەر 160 پلە.

جۆرێکی تری ناوەشکێنە



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک ئارد.
- کەوچکێک خوێ.
- ئاو بەپێی پێویست.
- ڕۆنی مەیو واتە ڕۆنی تەنەکە.
- سمنە.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و ئاو و خوێ تێکەڵ بکە و وردەوردە ئاوی تێ بکە و بیشێلە هەتا دەبێتە هەویرێکی جوان.
2. بیکـەرە گونکـی بچووک و داپپۆشـە یەکـیـەک بە تیرۆک بیانکـەرەوە و ڕۆنی مەیو خـاو بکەرەوە و بە فڵچە بیدە لـە نانەکە.
3. لە ناوەڕاستەوە کونێکی بکە و لولی بکە جارێکی تر لولی بکە وەک گونکێک.
4. هەمووی دروسـت بکە و دایبنێ تا ئیسـراحەت دەکات پاشـان بیکەرەوە بەقەد ناوسـاجیەک لەتاوەدا یان لەسەر سـاج بیبرژێنە و چەوری بکە.



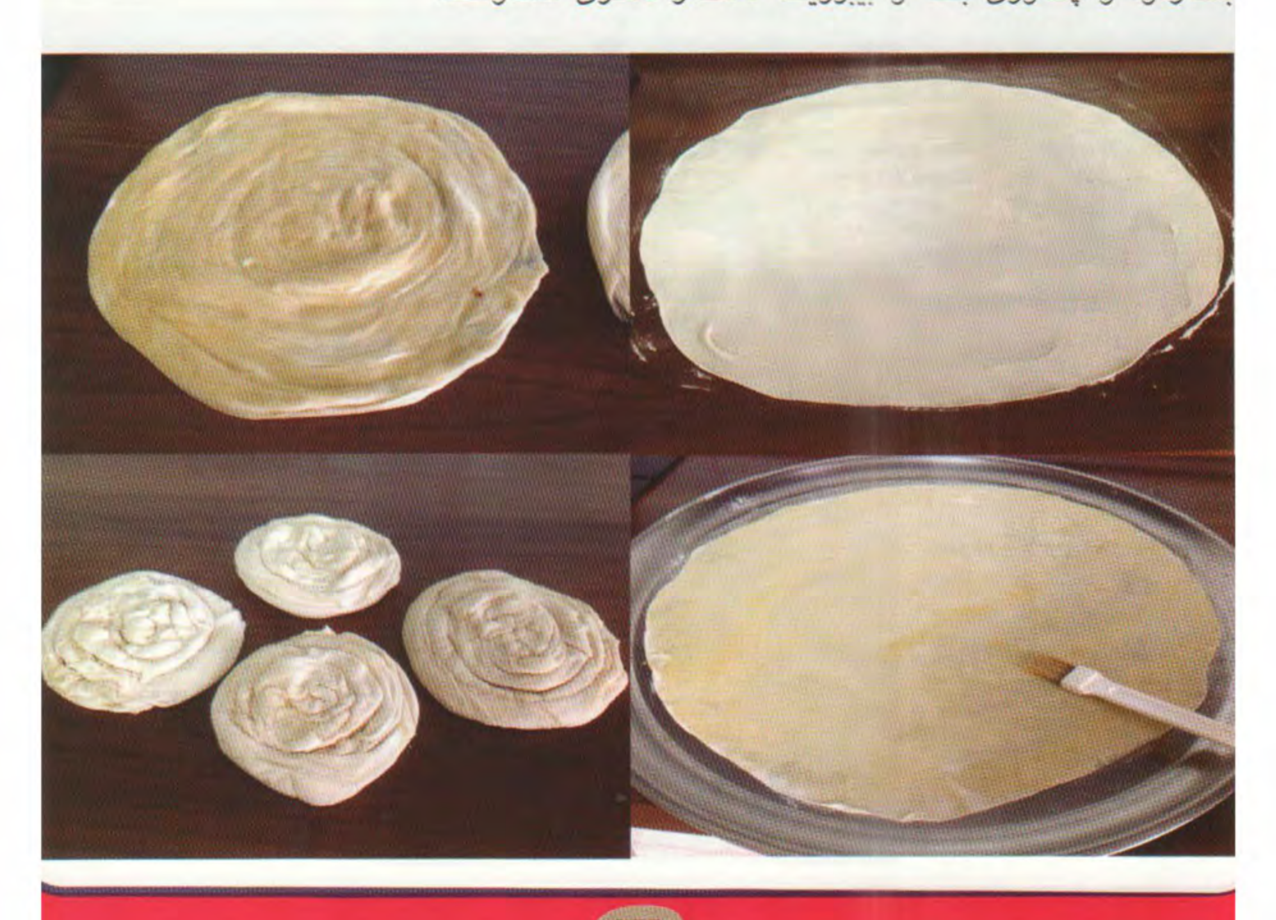
ناوەشکێنە

پێویستییەکانی:

- کیلۆیەک ئارد.
- کەوچکێک خوێ ئاو.
- ڕۆنی مەیو.

ئامادەکردنی:

هەویرەکە بشێلە و یەکسەر بیکە بە گونک ئاردی لێوە بدە و دایپۆشە بە نایلۆن و قوماشێک، بە تیرۆک بەقەدەر نانێک بیکەرەوە و ڕۆنی مەیو خاو بکەرەوە و بە فڵچە لێی بدە، ناوەڕاستی نانەکە لولی بکە و بیکەرەوە بە گونکێک دایبنێ تا هەمووی دروست دەکەیت، لەسەر ساج یان تاوە هەر گونکی بەقەد ناوساجیەک بکەرەوە و چەوری بکە و بیبرژێنە لەسەر ئاگری مامناوەند.



نیشی هەویر بە کوارک لە شێوەی گاڵگاڵی



کەرەستەکان:

- 500 گرام کوارک یان ماستێکی خەست کراوە 250 گرام.
- شەکر 20 کەوچکی گەورە.
- ڕۆنی زەیت 15 کەوچک.
- شیری شل.
- چوار زەدێنەی هێلکە.
- بۆ هەویرەکە دوو کیسەو نیو ڤانیلا.
- نیو کەوچکی بچوک خوێ.
- یەک کیلۆ ئارد .
- دوو کیسەو نیو پیکنپاودەر کیسەی 14 گرامی.
- کەمێک زەعفەران بۆ جوانی.
- دوو قەترە گولاو بەپێی ئارەزوو.
- چەند زەردینەی هێلکەیەک.
- کەمێک شیر.
- کەمێک خەل بۆ ڕووەکەی.

ئامادەکردنی:

1. زەردێنە و ڕۆن و شیر و ماست و ڤانیلا و گولاوەکە و زەعفەرانەکە جوان تێکەڵ دەکرێت پاشان ئارد و خوێ و پیکنپاودەر تی دەکرێت و دەشێلدرێت.
2. بە تیرۆک و کەمیک ئارد دەرکرێتەوە هەویرەکە بەشبەش بە قالب دەبڕدرێت و دەخرێتە سەر کاغەزی فرن.
3. زەردێنە و شیر و سرکە تێکەڵ دەکرێت دەدرێت لە ڕووەکەی.
4. دەکرێتە فڕنی گەرمکراو دەبرژێنرێت لەسەر پلەی 200
5. دەتوانرێت پاش سارد بوونەوەی بکرێتە فریزەر.
6. ئەو سرکەیە بۆیە بەکار دەهێنرێت بۆنی زەردێنەی هێلکەکە نەمێنێت دەتوانرێت بەکار نەهێنرێت یان گولاو بەکار بێت.


MÜHLEN GOLD
Weizenmehl
Type 405
Vanillin

نیشی هەویر بە کوارک



پێویستییەکانی:

- کیلۆیەک ئارد حەوت پەرداخ. دوو کیسە و نیو ڤانێلا.
- دوو کیسە و نیو پیکنپاودەر. 15 کەوچک شیری شل واتە نیو پەرداخ.
- 20 کەوچک زەیت واتە سێ چارەکی پەرداخێک. 250 گرام شەکر واتە پەرداخ و نیوێک.
- چوار زەردێنەی هێلکە. نیو کەوچکی بچووک هێلی کوتراو.
- چارەکی کەوچکێکی بچووک زەعفەران. 500 گرام کوارک یان ماستی خەستی چەور.
- نیو کەوچکی چا خوێ.

ئامادەکردنی:

1. کوارک و زەیت و شیر و شەکر و ڤانێلا و زەردێنەی هێلکە و هێلی کوتراو و زەعفەران جوان تێکەڵ بکە.
2. ئارد و پیکن پاودەر و خوێ تێکەڵ بکە و بیشێلە.
3. بیکە بە سێ گونک و بە تیرۆک بیکەرەوە و بە قاڵبی نەخش دروستی بکە.
4. زەردێنەی هیلکە و شیر و دوو قەترە گوڵاو بگرەوە بۆ ڕووەکەی بە فلچە جوان ڕووەکەی پێ چەور بکە و کونجی پێوە بکە
5. بیبرژێنە لە فرنی گەرمکراودا لەسەر 200 پلە بۆ ماوەی 20 دەقیقە.

چۆرەک بە کونجی



کەرەستەکان:

- یەک هێلکە. یەک پەرداخ شەکر.
- یەک پەرداخ شیری شل. یەک ڤانیلا.
- دوو کەوچکی چیشتخواردن. پیکنپاودەر.
- کەوچکێکی چا هێلی کوتراو. نیو پەرداخ زەیت.
- شەش پەرداخ ئارد.
- پەرداخێک کونجی.

بۆ رووەکەی پەرداخێک شیری شل.

ئامادەکردنی:

1. هێلکە و شیر و شەکر و ڤانیلا و هێل و زەیت تێکەڵ دەکرێت بە جوانی پاشان ئارد و پیکنپاودەرەکەی تێ دەکرێت و دەشێلدرێت.
2. دەکرێتە گونکی بچووک و دروست دەکرێن و لە شیرەکەی هەڵدەکێشرێت پاشان لە کونجیەکە دەخرێتە سەر کاغەزی فڕن دەبرژێنرێت.
3. فرنەکە پێشتر گەرم دەکرێت لە ناوەڕاستدا دادەنرێت لەسەر پلەی 180.

کەرەستەکان:

- نیو کوپ شیری شل.
- نیو کوپ شەکر.
- نیو کوپ ڕۆنی زەیت. یەک هێلکە.
- یەک کیسە پیکنپاودەر 15 گرامی.
- یەک کیسە ڤانیلا.
- کەمێک هێلی کوتراو.
- کوپێک کونجی. سێ پەرداخ ئارد.
- یەک پەرداخ ئاردی تر ئەگەر پێویست بکات.

ئامادەکردنی:

1. زەردێنەی هێلکەکە جیا دەکەیتەوە لەگەڵ زەیت و شەکر و شیر و ڤانیلا و هێلکەکەدا بە جوانی تێکەڵی دەکەیت.
2. سێ پەرداخ ئارد و پیکنپاودەرەکەی تێدەکەیت و جوان تێکەڵی دەکەیت.
3. ئەگەر هەویرەکە شل دەرچوو ئەوا یەک پەرداخ ئاردەکەی کە دانراوە بۆ کاتی پێویست وردەوردە تێی دەکەیت چەندی پێویست بێت.
4. دەیکەیتە گونکی بچووک و بە درێژی لە سپێنەی هێکلەکەی هەڵدەکێشیت پاشان لە کونجییەکەی هەڵدەکێشیت لەسەر کاغەزی فرن دایدەنێیت.
5. فرنەکە بۆ ماوەی دە خولەک پێشتر گەرم دەکەیت دەیبرژێنیت لەسەر 180 پلە تا ئاڵ دەبێت.



کەعکی عێراقی



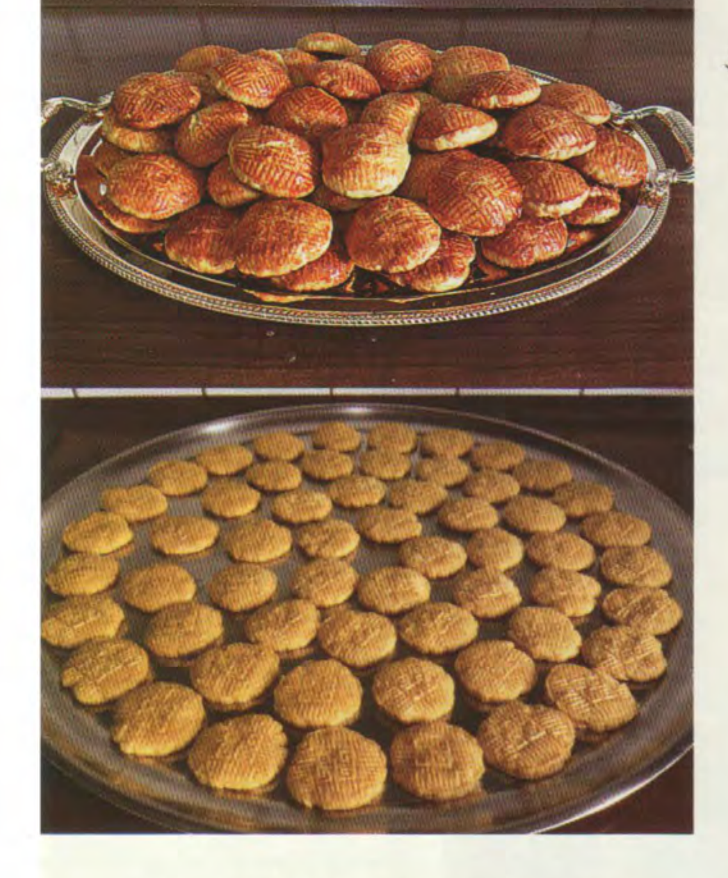
کەرەستەکان:

- پەرداخێ کەرەی تواوە.
- ڕوبعی پەرداخێ شیری شل.
- یەک هێلکە.
- یەک پەرداخ شەکر.
- سێ پەرداخ ئارد، یەک پەرداخ ئارد بۆ کاتی پێویستی.
- نیو کەوچکی چا خوێ.
- یەک کەوچکی چا زیرە وات کەمون.
- یەک کەوچکی زەلاتە هێلی هاڕاو.
- نیو کەوچکی زەلاتە سۆدە.
- یەک کەوچکی چێشت خواردن پیکنپاودەر.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و شەکر و هێلکە و هێل و ڤانێلا و زیرە و خوێ و شیر جوان تێکەڵ دەکەیت پاشان ئارد و پیکنپاودەر و سۆدەکەی تێ دەکەیت و دەیشێلیت ئەگەر پێویستی کرد وردەوردە ئاردی تری تێ دەکەیت.
2. دەیکەیتە گونکی بچووک و بە پەنجە ناوەکەی کون دەکەیت دەیکەیتە کونجی.
3. لە فرنی گەرمکراودا دەیبرژێنیت لەسەر پلەی 180.





کەرەستەکان:

- کیلۆیەک ئارد حەوت پەرداخ.
- 400 گـرام ڕۆنی مەیو یـان کەرە واتە دوو پەرداخ.
- 15 گرام پیکنپاودەر یەک کەوچکی گەورە.
- کەوچکێکی چا هێلی کوتراو.
- پێنج کەوچک شیری وشک.
- پێنج کەوچک شەکر.
- نیو کەوچکی چا سۆدە.
- کەمێک زەعفەران.
- یەک هێلکە.
- دوو قەترە گوڵاو.
- شیری شل بۆ شێلان.
- کەمێک خوێ.
- دوو زەردێنەی هێلکە.
- دوو کەوچک شیر.
- دوو قەترە گوڵاو.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و زەعفەران و شەکر و شیر و خوێ و هێل و یەک هێلکە و دوو قەترە گوڵاو تێکەڵ دەکرێت.
2. ڕۆنەکە خاو دەکرێتەوە تێی دەکرێت تێکەڵ دەکرێت جوان بە دەست هەڵیدەوەرێنێت.
3. بە شیر دەشێلدرێت بۆ ماوەی دە خولەک دادەنرێت پاشان دورست دەکرێت.
4. زەردێنـەی هێلکـە و شـیر و گـوڵاو تێکەڵ دەکرێت بـە فلچە دەدرێت لـە ڕووی گالگالییـەکان دەیخەیتە فڕنی پێشـتر گەرمکـراو دەبرژێنرێت.



کێکی ئیسفنجی ڕۆڵە

کەرەستەکان:

- چوار هێلکە.
- یەک کەوچک پیکنپاودەر.
- یەک کەوچک ڤانێلا.
- یەک کوپ شەکر.
- یەک کوپ ئارد.

ئامادەکردنی:

1. هەویرەکە بگرەرەوە و بیکەرە سەر سینییەکی لاکێشە کاخەزی فڕن بخەرە ژێری بە تەنکی ڕێکی بکە.
2. بۆ ماوەی حەوت دەقیقە ببرژێت نابێت ڕەق بێت یان زۆر ببرژێ بەس خۆی بگری.
3. کە بەگەرمی دەرتهێنا بە کاخەزەکەوە لولی بکە و پەڕۆیەکی پێدا بدە تا سارد دەبێتەوە و کەرەستەکانی بۆ ئامادە دەکەیت.
4. کریمی بۆ دەگریتەوە بە تەنکی دەیخەیتەسەری کریم شانتی دەتوانی لەگەڵ شیر بگریتەوە یان کەرەی نەرم لەگەڵ بۆدرە شەکر.
5. لەسەر ئارەزووە میوە بێت شۆکولاتە بێت دەتوانیت بیکەیتە سەر کریمەکە یان مرەبا جارێکی تر لولی دەکەیت بە شۆکولاتەی سپی یان قاوەی دەیرازێنیتەوە.

حەلوا بۆ موناسەبات

کەرەستەکان:

- کوپێک ڕۆن.
- دوو کوپ ئارد.
- چوار کوپ ئاو.
- هێلی هاڕاو.
- گوێزی هندی بۆ ڕازاندنەوە.

ئامادەکردنی:



1. ئاردەکە لە ڕۆنەکەدا سوور بکەرەوە تاوەکوو ڕەنگی قاوەی دەبێت بەردەوام تێکی دە.
2. شەکر و ئاو و هێلەکە تێکەڵ بکە و خاوی بکەرەوە و بیکەرە ئارد و ڕۆنەکە و بەردەوام بە خێرای تێکی بدە تا خەست بێتەوە بۆ ئەم جۆرە دەبێت زۆر خەست بێتەوە کەمێک سارد بێتەوە.
3. بیکەرە گونکی بچووک و هەڵیکێشە لە گوێزی هندی.

پسکیت بە پرتەقاڵ و گوێزی هندی



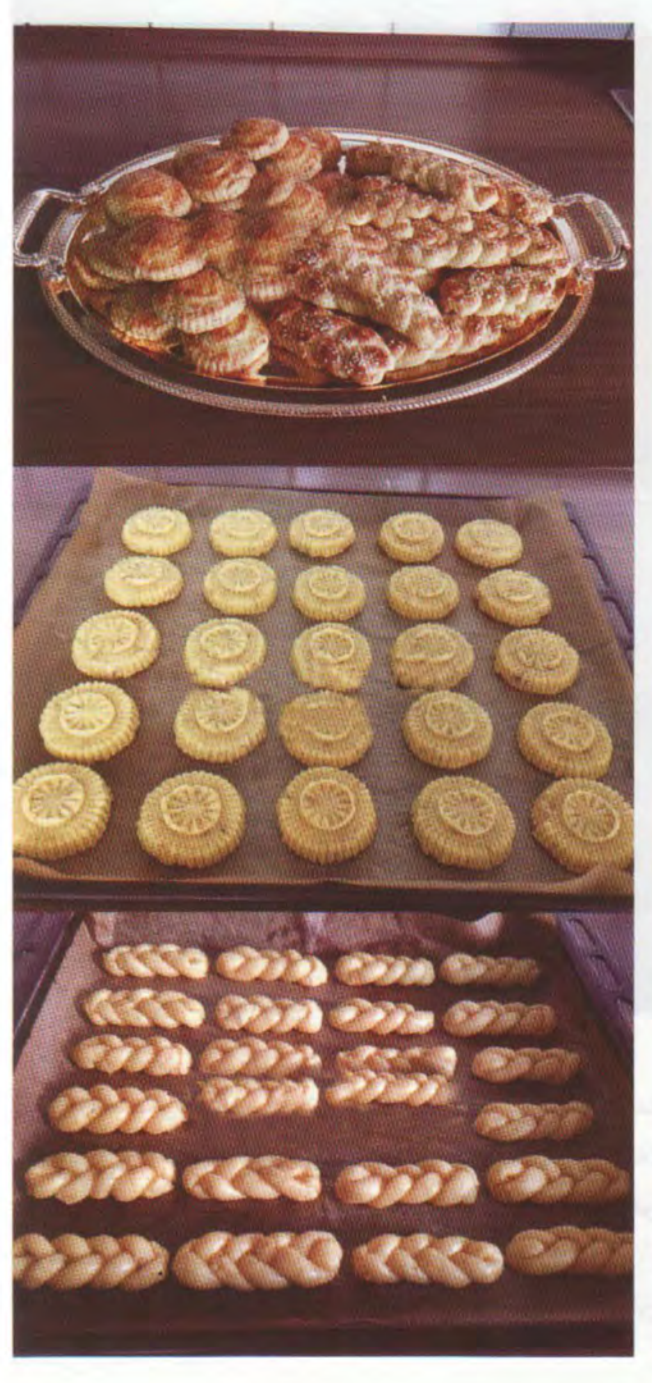
کەرەستەکان:

- نیو پەرداخ ڕۆنی زەیت 60 مل.
- نیو پەرداخ شەربەتی پرتەقاڵی تازە 60 مل.
- نیو پەرداخ شەکر 50 گرام.
- نیو پەرداخ گوێزی هندی 40 گرام.
- دوو هێلکە.
- یەک کەوچکی گەورە توێکڵی پرتەقاڵ.
- نیو کەوچکی زەڵاتە پیکنپاودەر.
- دوو پەرداخ و نیو ئارد.

ئامادەکردنی:

1. هێلکە و شەکرەکە جوان تێکەڵ دەکرێت تا ڕەنگی کاڵ دەبێتەوە.
2. توێکڵی پرتەقاڵ و شەربەتی پرتەقاڵ و ڕۆنەکە و گوێزی هندییەکە تێکەڵ دەکرێت.
3. ئارد و پیکنپاودەرەکە تێکەڵ دەکرێت و جوان دەکرێتە هەوێکی نەرم و شل بەدەستەوە دەنوسێت.
4. دەکرێتە کیسەی کرێم و لەسەر کاغەزی فڕن دروست دەکرێت وردورد.
5. فڕنەکە پێشتر گەرم دەکرێت لەسەر پلەی 180 سەر و خوارەوەی فڕنەکە دادەگیرسێت بۆ ماوەی 13 بۆ 14 خولەکی دەوێت.

گاڵگاڵی بە گوێز و کونجی



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک ئارد واتە حەوت پەرداخ 400 گرام.
- ڕۆنی مەیو یان کەرە واتە دوو پەرداخ.
- کەمێک خوێ.
- کیسەیەک پیکنپاودەر 15 گرام.
- یەک کیسە ڤانیلا.
- یەک هێلکە.
- دوو قەترە گوڵاو.
- نیو کوپ شەکر.
- سێ کەوچک شیری وشک.
- ئاو بۆ شێلان.
- گوێز بۆ نیوەی هەویرەکە.
- کەمێک کونجی بۆ نیوەی هەویرەکە.
- زەردێنەی هێلکەیەک.
- دوو کەوچک شیر.

ئامادەکردنی:

1. ئارد و پیکنپاودەر و خوێ و شیری وشک و ڤانیلا و شەکر و هێلکەکە تێکەڵ دەکرێت پاشان ڕۆنەکە خاو دەکرێتەوە و تێکەڵی دەکرێت نابێت بیشێلیت بەس تێکەڵکردن بە جوانی بەدەست هەڵیدەوەرێنیت هەتا تێکەڵ دەبێت.
2. پاشان زۆر بە کەمی وردەوردە ئاوی تێ دەکەیت لەگەڵ شێلاندا چەندی پێویست بێت.
3. پاش شێلان دەکرێت بە دوو بەشەوە بەشێکیان گوێزی وردکراوی تێ دەکرێت و دەشێلدرێت هەتا تێکەڵ ببێت.
4. ئەو بەشەی گوێزەکەی تێکراوە لە قاڵبی کولیچەدا دروستی دەکەیت.
5. بەشەکەی تر لە هەویرەکە لە شێوەی پرچ دروستی دەکەیت بە وردی.
6. زەردێنەی هیلکە و دوو کەوچک شیر و دوو قەترە گوڵاو بۆ ڕووەکەی.
7. ئەو بەشە سادەیەی لە شێوەی پرچ کردوومانە کونجی پیوە دەکرێت.
8. دەخرێتە فڕنی گەرمکراو لەسەر پلەی 250 سەر و خوار بە یەکەوە دادەگرسێنین هەتا دەبرژێت.

کێکی ئیسفنجی بە گوێز

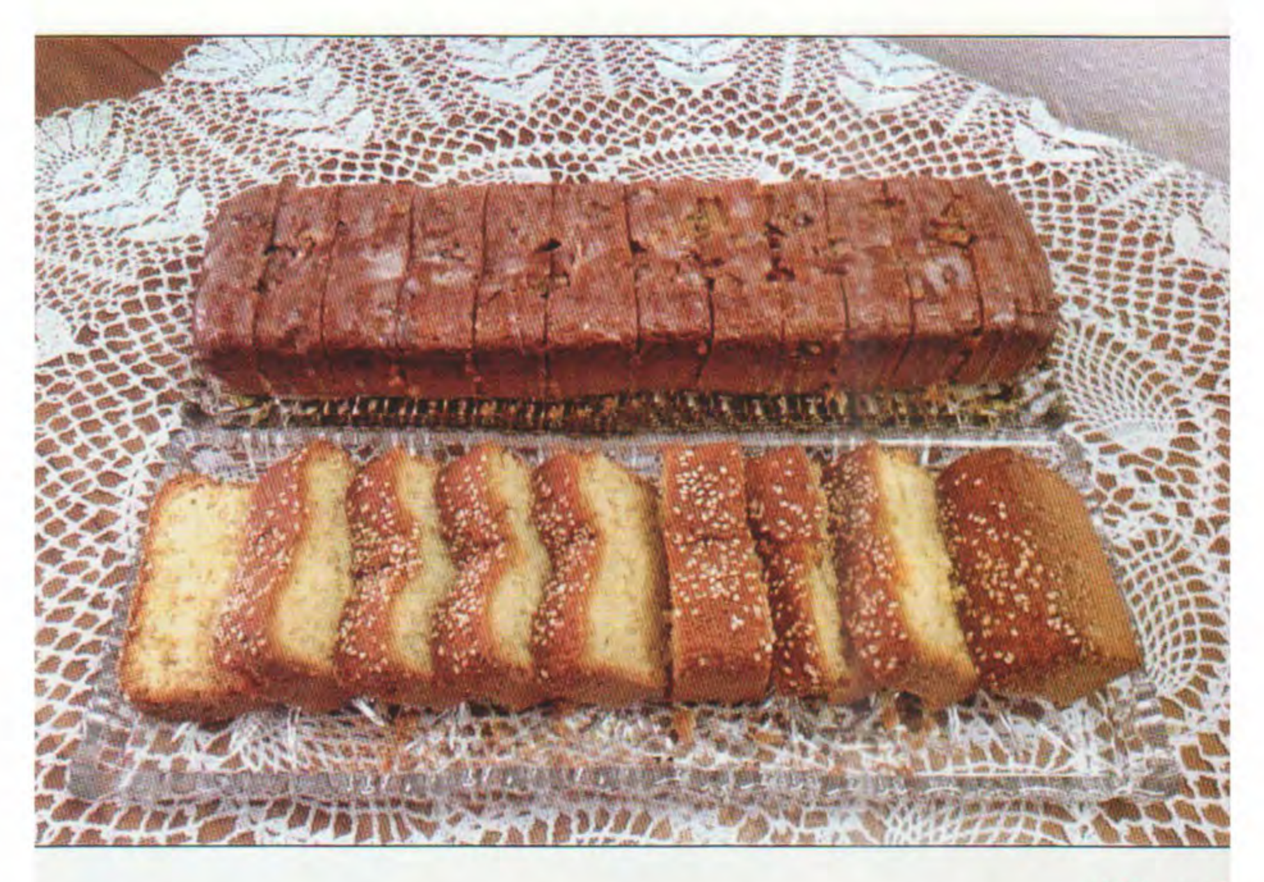
کەرەستەکان:

- 5 هێلکە.
- یەک کوپ کەرە.
- یەک کوپ و نیو شەکری بۆدرە واتە هاڕاو.
- کیسەیەک ڤانێلا.
- یەک کەوچکی گەورە پیکنپاودەر.
- دوو کوپ ئارد.
- کەمێک خوێ.
- کەوچکی چا هێلی هاڕاو.
- دوو قەترە گوڵاو.
- کوپێک گوێزی وردکراو بۆ ناو کێکەکە.
- نیوکوپ گوێز بۆ بنی قاڵبەکە.

ئامادەکردنی:

1. قاڵبەکە بە کەرە چەور دەکرێت و کەمێک ئاردی پیوە دەکرێت نیو کوپ گوێزەکە دەکرێتە بنی قاڵبەکە.
2. فرنەکە پێش دروستکردنی کێکەکە دادەگرسێنرێت لەسەر 180 پلە سەر و خواری فرنەکە بە یەکەوە.
3. سپێنە و زەردێنە جیا دەکریتەوە وە کەرەکەیش لە سەلاجەدا دەرهاتبێت نەرم بووبێتەوە.
4. سپێنە بە جیا بە خەلاتە دەکەیتە کرێم لەگەڵ نیوەی شەکرەکە دادەنرێت هەتا گیراوەی کێکەکە دروست دەکرێت.
5. زەردێنە و ڤانێلا و گوڵاو و نیوەی شەکرەکە جوان تیکەڵ دەکرێت کەرەکەی تی دەکرێت دەبێت بە باشی تیکەڵ ببێت.
6. ئارد و پیکنپاودەر و هێل خوێ دەبێژرێتەوە و گوێزە وردکراوەکەی تی دەکرێت دەکرێتە گیراوەی زەردێنەکە و جوان تێکەڵ دەکرێت بە خەلاتی کارەبایی.
7. سپێنەکە بە چەند جارێک تێکەڵی گیراوەی کێکەکە دەکرێت بەبێ خەلاتە بە کەوچکێک بە هێواشی بۆ ئەوەی هەواکەی نەڕوات.
8. پاش تێکەڵ بون دەکریتە قاڵب و دەبرژێنرێت.

کێکی لیمۆ



کەرەستەکان:

- سێ هێلکە. پەرداخێک شەکر. ئاوی یەک لیمۆ واتە چارەکی کوپێک. توێکڵی یەک لیمۆ. دوو قەترە تامی لیمۆ واتە گولاوی لیمۆ. نیو پەرداخ شیری تەڕ واتە شل. کەمێک خوێ. یەک کیسە ڤانیلا. یەک کیسەی 15 گرامی پیکنپاودەر. سێ چارەکی پەرداخێک ڕۆنی زەیت. ئارد بەپێی پێویستی گیراوەکەت.

ئامادەکردنی:

1. قاڵبەکە کەرە و ئاردی پێوە دەکرێت.
2. فرنەکە گەرم دەکرێت لەسەر 180 پلە سەر و خوار بە یەکەوە دادەگیرسێنرێت.
3. دەتوانی گیراوەکەت بکەیتە دوو قاڵبی باریک یان قاڵبێکی گەورە.
4. هێلکە و ڤانیلا و شەکر جوان تێکەڵ دەکرێت پاشان شیر و ئاوی لیمۆو زەیتەکەی تێ دەکرێت و جوان تێکەڵ دەکرێت.
5. ئارد و پیکنپاودەر و خوێ بېێژەرەوە و توێکڵی لیمۆکەی تێ بکە بیکەرە گیراوەکە و جوان تێکەڵی بکە .
6. دەکرێتە قاڵبەکە دەبرژێنرێت.
7. بۆ رازانەوە دەتوانیت کونجی بکەیتە بنی قاڵبەکە یان شەکری بۆدرە و کەمێک شیر تێکەڵ بکەیت و بیکەیتە سۆسە بۆی دوای ساردبوونەوە بیکەیت بەسەریدا.

حەڵوای سمید



کەرەستەکان:

- پەرداخی سمید.
- سێ ڕوبعی پەرداخێک شەکر.
- دوو پەرداخ و نیو شیری شل.
- کەوچکی بچوک هێلی هاڕاو.
- کیسەیەک ڤانێلا.
- سێ کەوچکی گەورە ڕۆنی مەیو.
- فستق و بادەم و گوێز بۆ ڕازانەوە.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆنەکە لە تاوەیەک خاو کەرەوەو سمیدەکەی تێبکە جوان تێکی بدە لەگەڵ ڤانێلا.
2. پێش سورکردنەوەی سمیدەکە شیرو شەکرو هێلەکە گەرم بکە وردە وردەتێی بکە هەتا خەست بێتەوە بەردەوام تێکی بدە پاشان سێ دەقیقە لەسەر ئاگری زۆر هێواش دەم بکێشێت.
3. بە فستق و بادەم و گوێز دەیرازێنیتەوە.

گاڵگاڵی بە قاڵبی کولیچە

کەرەستەکان:

- ئـارد کیلۆیــەک یــان حــەوت پەرداخــی ئاســای 400 گــرام.
- ڕۆنە کەرە یان کەرە واتە دوو پەرداخ.
- کوپێک شیری وشک.
- نیو کوپ شەکری هاڕاو.
- کەوچکی زەڵاتە هێلی هاڕاو.
- کەمێک خوێ کیسەیەکی 14 گرامی پیکنپاودەر.
- ئاو بۆ شێلان.
- زەردێنەی هێلکەیەک.
- دوو کەوچک شیری شل.
- دوو قەترە گوڵاو بۆ ڕووەکەی.



ئامادەکردنی:

1. ئـارد و پیکنپاودەر و خوێ و شـیری وشـک و شــەکری هاڕاوەکــە و هێلەکە تێکـەڵ دەکرێت.
2. ڕۆنەکـە خـاو دەکرێتــەوە و تێکەڵـی گیـراوەی ئاردەکــە دەکرێت جوان بە دەســت هەڵیدەوەرێنیت وەک لمــی لێبێـت پاشــان بــە ئاوەکــە وردەوردە دەیشێلیت.
3. دەکرێتە گونکی وردورد لە قاڵبی کولیچەدا نەخشی دەکەیت.
4. بــۆ ڕووەکــەی یــەک زەردێنــەی هێلکە و دوو کەوچک شــیری شــل و دوو قەترە گــوڵاو تێکەڵ دەکرێت بــە فلچە دەدرێت لــە ڕووەکەی.
5. لە فڕندا دەبرژێنرێت سەر و خواری فڕنەکە دادەگیرسێنرێت هەتا ئاڵ دەبێت لەسەر پلە 200 .




بەشی چوارەم
زەڵاتە و موقابیلات

زەڵاتەی باینجان

پێویستییەکانی:

- باینجانی شیرینی بێناوک.
-کەرەوز یان مەعدەنوس.
- پیازی مۆر.
- تەماتە.
- خەیار.
- ئاوی لیمۆ.
- زەیتی زەیتون.
- خوێ.
- بیبەری توون.

ئامادەکردنی:

1. باینجانەکە پاک بکە و بە چوارگۆشە قاشی بکە پاشان ئاوی دوو لیمۆی پێوە بکە با ڕەنگی نەگۆیت.
2. کەرەستەکانی تر ورد بکە و تیکەڵی بکە.
3. زەیتی زەیتون و خوێ و بیبەر تێ بکە و جوان تیکەڵی بکە.

زەڵاتەی بڕۆکۆلی و جەرجیر

پێویستییەکانی:

- بڕۆکۆلی.
- جرجیر.
- زەیتی زەیتون.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ.

ئامادەکردنی:

1. جەرجیرەکە بشۆرەوە و دەبێت ئاوی پێوە نەمێنێت.
2. بڕۆکۆلییەکە پارچە بکە و لە ئاو و توزێک خوێدا کەمێک زەردی کە، پاشان دەربهێنە بیکەرە ئاوی سەهۆلاو بۆ ئەوەی ڕەنگی نەگۆڕێت بیپاڵێوە بیکەرە سەر جرجیرەکە.
3. خوێ و ئاوی لیمۆ زەیتی زەیتونی پێوە بکە.

زەڵاتە



کەرەستەکان:

- تەماتە.
- خەیار.
- مەعدەنووس.
- کاکڵە گوێز.
- تەرەپیاز.
- لقی کەرەوزە گەورەکان.
- خەیار شۆر.
- سۆسەکەی زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.
- زەنجەفیلی بۆدرە.
- بیبەری توون.

زەڵاتەی کوسکوس

پێویستییەکانی:



- کوپێک کوسکوس.
- پاقلەی قوتوو ورد.
- بیبەری رەنگاورەنگی شیرین.
- کەرەوز یان مەعدەنوس.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.
- بیبەری توون.

ئامادەکردنی:

1. پاقلەکە بشۆرەوە.
2. کوسکوسەکە تۆزێک ئاوی پێوەکە نەرم ببێتەوە.
3. کەرەستەکان هەمووی ورد بکە.
4. جوان هەمووی تێکەڵ بکە.
5. ئاوی لیمۆ و خوێ و زەیتی زەیتون و بیبەری توون بکە بە سۆس بۆی و بیکە بەسەریدا و جوان تێکەڵی بکە.

زەڵاتە



پێویستییەکانی:

- کاهوو.
- گەنمەشامی.
- بیبەری شیرین "سەوز، سوور، زەرد."
- تەماتە.
- خەیار.

سۆسەکەی:

- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.

هەمووی ئامادە بکە لە کاتی پێشکەشکردن سۆسەکەی پێوە بکە.

موقەبلات



پێویستییەکانی:

- نان.
- باینجان.
- نۆک.
- بیبەری توونی وشک.
- پەتاتە.

سۆسەکەی:

- ماست.
- ڕاشی.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ.
- زەیتی زەیتون.
- سیر.

ئامادەکردنی:

1. نانەکە پارچەی ورد بکە و لە ڕۆندا سووری بکەرەوە.
2. پەتاتەکە چوارگۆشەی وردورد بکە و سووری بکەرەوە.
3. باینجانەکە چوارگۆشەی ورد بکە و سووری بکەرەوە.
4. نۆکی قوتوو جوان بشۆرەوە و ئاوی پێوە نەمێنێت.
5. نانەکە دابنێ پەتاتە و باینجان و نۆکەکەی بکەرە سەر.
6. سۆسەکەی جوان بۆی بگرەوە بیکە بەسەریدا لەدواییدا تۆزێک بیبەری توون.

زەڵاتەی ترش و پیاز

ئەم زەڵاتە تایبەتە لەگەڵ ساوەردا دروست دەكریت.



پێویستییەكانی:

- تەماتە.
- پیازی مۆر.
- ترشە ساق.
- خوێ.

ئامادەكردنی:

تەماتەكە ورد بكە، پیازەكە ورد بكە و ترشە سماقەكەی تێ بكە و پروشێك خوێ و دواتر جوان تێكەڵیان بكە.

زەڵاتەی جەرجیر



پێویستییەكانی:

- جەرجیری ناسك.
- تەماتەی وردی زەرد.
- كاكڵە گوێز.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.

ئامادەكردنی:

1. جەرجیرەكە بشۆرەوە و ئاوی پێوە نەمێنێت، تەماتەكان بكە بە دوو كەرتەوە بیكەرە سەری، كاكڵە گوێز و ئاوی لیمۆ و زەیتی زەیتون و خوێ تێكەڵ بكە وەكوو سۆسەیەك بیكە بەسەریدا.

زەڵاتەی فەریکە نۆک



پێویستییەکانی:

- خەیار شۆر.
- بیبەری سەوز.
- خەیار.
- تەماتە.
- فەریکە نۆک واتە نۆکی سەوزی تازە.
- تور- زەتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.

هەموویان جوان برازێنەرەوە وەک لەوێنەکەدا بۆتکراوە.

خەیار و شویت



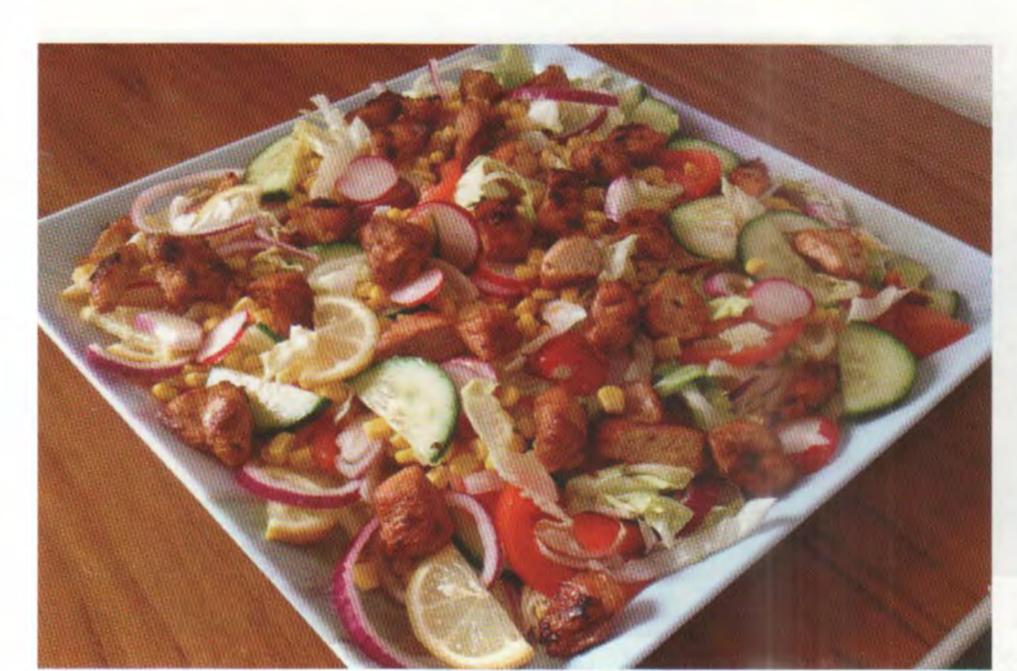
پێویستییەکانی:

- خەیار کیلۆیەک.
- شویت دەسکێک.
- سیری عەجەم کوپێک.
- سیر دوو دانە.
- ئاو دوو پەرداخ.
- خوێ کەوچکێک.
- سرکە دوو پەرداخ.

ئامادەکردنی:

شویتەکە ورد بکە، سیری عەجەمەکە کردبێتە ئاو و وردی بکە، سیرەکە قاش بکە، خەیارەکە بە چەتاڵ کون بکە، سرکە و خوێ و ئاوەکە تێکەڵ بکەو، هەموی تێکەڵ بکە، دەبێت لە ماوەی دوو تا سێ رۆژ بخورێت.

زەڵاتەی سنگی مریشک



پێویستییەکانی:

- کاهوو.
- خەیار.
- گەنمەشامی.
- پیازی مۆر.
- تور.
- سنگی مریشک.
- لیمۆ
- تەماتە.

ئامادەکردنی:

کە رە تە ستە کان هەمووی قاش بکە تێکەڵیان بکە و تۆزێک خوێ و زەیتی زەیتونی پێوە بکە سنگی مریشکەکەی بۆ ببرژێنە.

جاجک خەیار

پێویستییەکانی:

- جاجک.
- خەیار.
- ماستی ترش.
- دەنکێک سیری لە ڕندەدراو.
- پروشێک خوێ.

ئامادەکردنی:

خەیارەکە قاش بکە سیر و خوێ و ماستەکە تێکەڵ بکە .

زەڵاتە بە مایۆنیس

پێویستییەکانی:

- کەلەرمی سپی.
- گیزەر.
- مایۆنیس.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

گێزەرەکە بدە لە ڕنە. کەلەرمەکە زۆر بە باریکی قاش بکە، مایۆنیسی تێ بکە و پروشێک خوێ.



موقەبلات بە ماست

پێویستییەکانی:

- ماست سێ کوپ.
- کەوچکێک نەعنای وشک.
- نیو کەوچک بیبەری توون.
- دوو دەنک سیر.
- خوێ کەوچکێک.
- کەرەوزی وشک.

ئامادەکردنی:

سێ کوپ ماست خەست بکەرەوە هیچ ئاوی پێوە نەمینێت، خوێ و سیر و نەعنا و کەرەوزەکەی تێ بکە و تێکی بدە.



زەڵاتەی میوە هاوینەیەکان

کەرەستەکان:

- ترێی سەوز.
- شلیک.
- قۆخ.
- کاڵەکی پرتەقالی.
- شەربەتی قۆخ.

ئامادەکردنی:

ترێ و قۆخ شلیکەکە دەشۆرێتەوە و کاڵەکەکە پاک دەکرێت ورد دەکرێت و دەکرێتە شەربەتەکە، دەبێت کاتی پێشکەش کردن ئامادەی بکەیت.

زەڵاتەی میوەی زستانەکان

کەرەستەکان:

- کیوی.
- خەیار.
- لالەنگی.
- سێو.
- مۆز.
- کاکی.
- شەربەتی پرتەقاڵ.

ئامادەکردنی:

کەرەستەکان پاک دەکرێت ورد دەکرێن و تێکەڵ بە شەربەتەکە دەکرێت لە کاتی پێشکەشکردن.



زەڵاتەی میوە لە ناو کاڵەکدا

کەرەستەکان:

- کاڵەکی سەوز.
- کاکی.
- مانگۆ.
- لالەنگی.

ئامادەکردنی:

کاڵەکەکە وەک زەمیلە هەڵبکۆڵە و میوەکان ورد بکە و تێی بکە.

زەڵاتەی میوە سوورەکان

کەرەستەکان:

- شلک.
- ترێی سوور یان ڕەش.
- گێلاس.
- شەربەتی قۆخ ئەگەر پێت خۆش بێت.

ئامادەکردنی:

میوەکان دەشۆرێتەوە و تێکەڵی شەربەتەکە دەکرێت پێشکەشی دەکەیت.

موقەبلات بە سەلکی کەرەوز



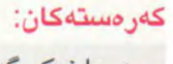
کەرەستەکان:

- سەلکی کەرەوز.
- خوێ.
- کوپێک ماستی خەست.
- کوپێک مایۆنیز.
- کەرەوزی وشک.
- کەمێک بیبەری توونی سوور.
- ئاوی لیمۆ.

ئامادەکردنی:

1. سەلکی کەرەوزەکە پاک دەکرێت و لە ڕنە دەدرێت دەیکەیتە ئاو.
2. ئاوەکەی لا دەبرێت ئاوی پێوە نەمێنێت تێکەڵی ماست و مایۆنیز و خوێ و کەرەوز و ئاوی لیمۆ و بیبەرەکە دەکرێت.

موقەبلات بە گەنمەکوتاو



کەرەستەکان:



- پەرداخێک گەنمەکوتاو.
- پیاڵەیەک گوێزەری وردکراو.
- پیاڵەیەک بەزالیا.
- یەک پیاز.
- دوو چڵ تەرەپیاز.
- خوێ.
- کەمێک ڕۆن.
- کاری.
- کەمێک بیبەری ڕەش.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. ڕۆن و پیازەکە سوور بکەرەوە بەس کەمێک نابێت ئاڵ ببێت گەنم و گێزەر و بەزالیا و تەرەپیازەکە تێکەڵ بکە و دوو پەرداخ ئاوی تێ دەکرێت.
2. کاری و خوێ و بیبەری ڕەشی تێ بکە و ئاوەکەی هەڵچنی کزی بکە دەمبکێشێت.
3. ئەگەر وەک موقەبلات بەکار هێنرا با بە تەواوی سارد ببێتەوە ئەگەر لە بری خواردن بەکار هێنرا بە گەرمی دەخورێت بە تایبەتی ئەوانەی ڕێجیم دەکەن.

زەڵاتەی مەعکەرۆنی بە مایۆنیز



کەرەستەکان:

- مەعکەرۆنی.
- خەیار شۆر.
- بەزالیا.
- گێزەر.
- کەمێک خوێ.
- کەمێک بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. مەعکەرۆنییەکە لە ئاودا دەکوڵێنرێت کەمێک خوێ و ڕۆنی تێ دەکرێت تا نەرم دەبێت.
2. خەیار شۆرەکە ورد دەکرێت.
3. بەزالیا و گێزەرەکە کەمێک زەرد دەکرێت.
4. کەرەستەکان تێکەڵی مایۆنیزەکە دەکرێت لەگەڵ کەمێک خوێ و بیبەری ڕەش.

زەڵاتەی چەوەندەر و سێو



کەرەستەکان:

- دوو سێو.
- دوو چەوەندەر.
- سێ کەوچک دەنکی گڵۆبەرۆژەی سوێرنەکراو.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی دوو لیمۆ.
- پەنیری سوێر.

ئامادەکردنی:

1. سێوەکە ناوەکەی دەردەکرێت و بە تەنکی قاژ دەکرێت.
2. چەوەندەرەکە پاک دەکرێت بە تەنکی قاژ دەکرێت.
3. دەنکی گڵۆبەرۆژەکە سوور دەکرێتەوە.
4. کەرەستەکان تێکەڵ دەکرێت زەیتی زەیتون و ئاوی لیمۆ و خوێ و بیبەری ڕەشی تێ دەکرێت.
5. دەنکی گڵۆبەرۆژەکە و پەنیرەکە دەکرێت بەسەریدا.

موقەبلات بە کاهووی صینی



کەرەستەکان:

- کاهووی صینی.
- شویتی وشک.
- کەمێک خوێ.
- مایۆنیس.
- ماست.

ئامادەکردنی:

کاهووەکـە جـوان بـە باریکی قاش بکە و خوێ و ماسـت و مایۆنسـی تێ بکە بە شـویتی وشـک بیرازێنەوە.

زەڵاتە بە تور و چەوەندەر



کەرەستەکان:

- کاهوو.
- چەوەندەر.
- گێزەر.
- گەنمەشامی.
- خەیار.
- تەماتە.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

کە ر ە سـتە کا ن هەمـوی ورد بکە، زەیتـی زەتـون و خـوێ و ئـاوی لیمۆکـە کاتـی پێشکەشـکردن تێکەڵـی بکـە.

زەڵاتەی باینجان



کەرەستەکان:

- باینجان.
- بیبەری سەوزی شیرین.
- تەماتە.
- کەرەوز یان مەعدەنوس.
- پیازی مۆر.
- کەچەب واتە صاص.
- خوێ بیبەری تیژ.

ئامادەکردنی:

1. باینجانەکە بە باریکی قاژ بکە کەمێک ئاردی پێوە بکە و سووری بکەرەوە.
2. کەرەستەکانی تر ورد بکە لە شێوەی باینجانەکە.
3. تەماتەکە قاژ بکە بێ ناوەکەی.
4. صاص و خوێ بیبەری تیژ تێکەڵ بکە.

زەڵاتە بە چەوەندەر و دەنکە هەنار

کەرەستەکان:



- گەنمەشامی.
- چەوەندەر.
- خەیار.
- دەنکە هەنار.
- گێزەر.
- تەماتە.
- پیاز.
- تور.
- بیبـەری سـوور و زەردی شـیرین.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

هەمـوو کەرەسـتەکان ورد بکە بە یەک شـێواز کاتی پێشکەشـکردن خوێ و زەیتی زەیتـون و ئاوی لیمۆی بۆ بکە بە سۆسـەیە.

زەڵاتەی نۆک



کەرەستەکان:

- نۆکی کوڵاو.
- کەرەوز یان مەعدەنوس.
- پیازی مۆر.
- تەماتە.
- ئاوی لیمۆ.
- زەیتی زەیتون.
- خوێ.
- بیبەری تیژ.
- زیرە.

ئامادەکردنی:

1. کەرەوزەکە بشۆرەوە و وردی بکە.
2. تەماتە و پیازەکە ورد بکە.
3. نۆکەکە ئەگەر نۆکی قوتووبوو ئەوا بیشۆرەوە و ئاوی پێوە نەمێنێت.
4. بیبەر و زیرە و خوێ و ئاوی لیمۆ و زەیتی زەیتون تێکەڵ بکە و لەگەڵ کەرەستەکان تێکەڵی بکە.

زەڵاتە



کەرەستەکان:

- کاهووی صینی.
- گێزەر.
- خوێ.
- مایۆنیس.
- ماست.

ئامادەکردنی:

1. کاهووەکە ورد بکە بە باریکی.
2. گێزەرەکە لە ڕنە بدە بە باریکی.
3. مایۆنیس و ماست و خوێ تێکەڵ بکە.

زەڵاتە



کەرەستەکان:

- کاهوو.
- تەماتەی سوور.
- تەماتەی زەرد.
- خەیار.
- گێزەر.
- بیبەری تیژی سەوز.
- ئاوی لیمۆ.
- زەیتی زەیتون.
- خوێ.
- کسەیەک دەمانی زڵاتە.

ئامادەکردنی:

1. هەموو کەرەستەکان ورد بکە بە یەک شێوە.
2. سۆسەکەی بۆ بگرەوە لە ئاوی لیمۆ و زەیتی زەیتون و خوێ و دەرمانی زەڵاتەکە.

ئامادەکردنی جۆرێک لە سەوزەوات بۆ برژاو

کەرەستەکان:

- مەعدەنوس یان کەرەوز.
- پیازی مۆر.
- ترشەسماق.

ئامادەکردنی:

1. کەرەوزەکە بشۆرەوە و وردی بکە.
2. پیازەکە پاک بکە و بە قاشی باریک بیبڕە.
3. لەگەڵ ترشەسماق تێکەڵی بکە.

کاهوو و ڕوبەهەنار



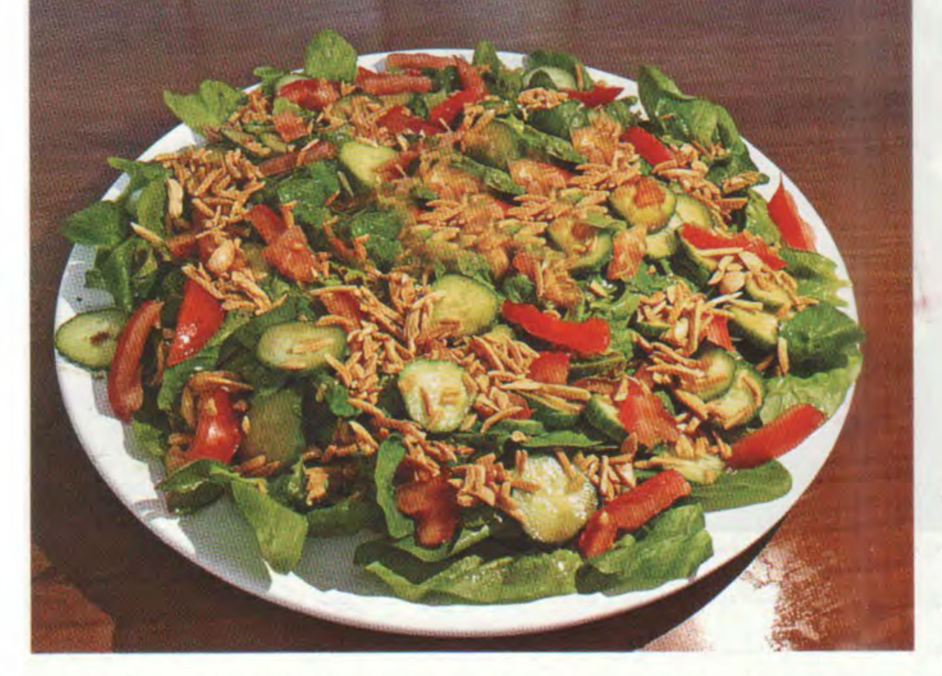
کەرەستەکان:

- کاهووی ناسک.
- ڕوبەهەنار.

ئامادەکردنی:

کاهووەکە گەلاگەلا دەکرێت دەشۆرێتەوە و ئاوی پێوە نەمێنێت دەکرێتە سەرقاپێک و ڕوبەهەنارەکەی بەسەردا دەکرێت.

زەلاتەی سپێناخ بە بادەمی برژاو



کەرەستەکان:

- سپێناخی ناسکی ورد.
- تەماتە.
- خەیار.
- بادەمی سوورەوکراو.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- کەمێک خوێ.

ئامادەکردنی:

سپێناخەکە بشۆرەوە و ئاوی پێوە نەمێنێت و بیکەرە ناو قاپی پێشکەشکردن پاشان تەماتە و خەیارەکە ورد بکە بەسەریدا و بادەمەکە سوور بکەرەوە و بۆ ڕووەکەی زەیتی زەیتون و خوێ و ئاوی لیمۆی پێوە بکە کاتی پێشکەشکردن.

زەڵاتەی تەرخون

کەرەستەکان:

- کاهوو.
- خەیار.
- گێزەر.
- تەماتە.
- تەرخون.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

1. کەرەستەکان بە یەک شێواز ورد بکە.
2. تەرخونەکە بشۆرەوە و بە جوانی وردی بکە.
3. ئاوی لیمۆ و خوێ و زەیتی زەیتون بگرەوە و بیکەرە زەڵاتەکە کاتی پێشکەشکردن.

زەڵاتە

کەرەستەکان:

- پەنیری سوێر.
- تەماتە. گێزەر.
- قەرنابیت.
- مەعدەنوس یان کەرەوز.
- بیبەری سەوز و سوور و پرتەقاڵی و زەرد.
- زەیتونی زەرد و ڕەش.
- خوێ. ئاوی لیمۆ.
- ڕێواسی ناسک.
- کیسەیەک دەرمانی زەڵاتە.
- زەیتی زەیتون.

ئامادەکردنی:

1. سەوزەواتەکە بە یەک شێوە تەقریبەن ورد بکە.
2. پەنیرەکە چوارگۆشە ورد بکە.
3. زەیتی زەیتون، ئاوی لیمۆ، خوێ و دەرمانی زەڵاتە بە جوان تێکەڵی بکە و بیکە سۆسەیەک بۆی کاتی پێشکەشکردن تێکەڵی زەڵاتەکەی بکە.

ئامادەکردنی جۆرێک لە سەوزە بۆ برژاو



کەرەستەکان:

- تور.
- کەرەوز یان مەعدەنوس.
- ترشەسماق.

ئامادەکردنی:

1. کەرەوزەکە جوان بشۆرەوە و وردی بکە .
2. تورەکە بشۆرەوە و زۆر بە باریکی و بە تەنکی وردی بکە.
3. ترشەسماقی هاڕاوی بەسەردا بکە و جوان تێکەڵی بکە.

زەڵاتەی کوزەڵە

کەرەستەکان:



- کوزەڵە.
- تەماتە.
- خەیار.
- پەنیری مۆنزەلێلای سەلک.
- بیبەری سەوز.
- زەیتونی ڕەش.
- چەوەندەر.
- کۆرابی ئەگەر ببێت یان تور.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.
- کەرەوزی وشک.
- بیبەری توونی هاڕاوی سوور.

ئامادەکردنی:

1. کوزەڵاکە جوان بشۆرەوە و ئاوی پێوە نەمێنێت.
2. سەوزەواتەکان هەمووی ورد بکە و بیکە بەسەر کوزەڵەکەدا.
3. سۆسەکەی بۆ بگرەوە لە زەیتی زەیتون و ئاوی لیمۆ و کەرەوزی وشک و خوێ و بیبەری توونی هاڕاو.
4. پەنیرەکە قاش بکە و بیە بە ڕووەکەیەوە پاشان سۆسەکەی بکە بەسەردا کاتی پێشکەشکردن.

زەڵاتە

کەرەستەکان:

- خەیار.
- تەماتە.
- کەلەرمی مۆر.
- کاهووی صینی.
- بیبەری سوور و سەوز و زەردی شیرین.
- گێزەر.

ئامادەکردنی:

1. تەماتە ناوەکەی لا ببە.
2. هەموو کەرەستەکان بە یەک شێواز ورد بکە.
3. بەبێ هیچ سۆسەیەک پێشکەش دەکرێت لەبەر ئەوەی بۆ لەفە و کولێرە بە قیمە بەکار دەهێنرێت.

زەڵاتە



کەرەستەکان:

- کاهووی مۆر و سەوز.
- بیبەری شیرینی سەوز و سوور.
- تەماتە. کەنمەشامی.
- گێزەر. خەیار.
- زەیتی زەیتون.
- کیسەیەک دەرمانی زەڵاتە.
- خوێ. ئاوی لیمۆ.
- بیبەری تیژی سوور.
- کەرەوزی وشک.
- زەیتی زەیتون.

ئامادەکردنی:

هەموو کەرەستەکان بە گەورەی قاژ بکە و سۆسەکەی بۆ بگرەوە و کاتی پێشکەشکردن تێکەڵی بکە.

زەڵاتەی سپێناخ



کەرەستەکان:

- سپێناخی ورد.
- توری ورد.
- خەیار شۆر.
- خەیار.
- تەماتە.
- بیبەری سەوزی توون.
- ئاوی لیمۆ.
- زەیتی زەیتون.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

1. سپێناخەکە بشۆرەوە و ئاوی پێوە نەمێنێت بێ ئەوەی وردی بکەیت.
2. تەماتە و خەیار و تور و بیبەر و خەیار شۆر بە گەورەی قاژ بکە.
3. زەیتی زەیتون و خوێ و ئاوی لیمۆ بگرەوە و کاتی پێشکەشکردن تێکەڵی بکە.

زەڵاتە بە پرتەقاڵ

کەرەستەکان:



- مەعدەنوس یان کەرەوز.
- تور.
- تەماتە.
- خەیار.
- بیبەری سەوز.
- پرتەقاڵ.
- گێزەر.
- ئاوی پرتەقاڵ.
- خوێ.
- زەتی زەیتون.

ئامادەکردنی:

1. کەرەستەکان هەمووی ورد بکە.
2. پرتەقاڵەکە توێکڵی لا ببە پێستەکەی ناوەکەشی لا ببە.
3. ئاوی پرتەقاڵ و خوێ و زەیتی زەیتون بکە سۆسەیەک بۆی.

زەڵاتەی فەتە



کەرەستەکان:

- نانی عەرەبی.
- دوو کەوچکی گەورە ڕاشی واتە طحينە.
- سێ کەوچک ماست.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش یان سوور.
- زیرە واتە کەموون.
- ئاوی لیمۆ.
- زەیتی زەیتون بەپێی ئارەزوو.
- سیر بەپێی ئارەزوو.
- بادەم بۆ ڕازاندنەوە.
- پەتاتە.
- باینجان.
- بیبەری سەوز.

ئامادەکردنی:

١. نانەکە پارچەپارچە دەکرێت و سوور دەکرێتەوە لە ڕۆندا.
٢. بادەمەکە سوور دەکرێتەوە.
٣. باینجان و پەتاتە.

موقەبلات بە باینجان



کەرەستەکان:

- باینجان.
- بیبەری سەوز و سووری شیرین.
- پیازی مۆر.
- تەماتە.
- ساس واتە کەچەب.
- بیبەری توون.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

1. باینجانەکە بە باریکی قاژ بکە و ئاردی پێوە بکە و سووری بکەرەوە.
2. بیبەر و پیازە بە گەورەی قاژ بکە و کەمێک لە ڕندا ئەمدیو و ئەودیوی بکە.
3. تەماتەکە ناوەکەی دەربکە قاژی بکە.
4. هەمووی تێکەڵ بکە و ساسی پێوە بکە و خوی و بیبەری توون.

موقەبلات بە پەتاتە



کەرەستەکان:

- دوو پەتاتە.
- یەک گێزەر.
- نیو پیاڵە بەزالیا.
- نیو پیاڵە گەنمەشامی.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش.
- سێ کەوچک زەیتی زەتون.

ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکە بکوڵێنە بۆ ماوەی بیست خولەک پاکی بکە و جوان وەک هەویری لێ بکە.
2. بەزالیا و گەنمەشامییەکە زەردکراون لە قوتوودا.
3. گێزەرەکە ورد بک بە قیاسی بەزالیاکە بۆ ماوەی دوو خولەک بیکوڵێنە.
4. زەیتی زەیتون و خوێ و بیبەری ڕەش و جوان تێکەڵی پەتاتەکەی بکە و گێزەر و گەنمەشامی و بەزالیاکەی تێ بکە.

زەڵاتەی ئەڤۆکادۆ

کەرەستەکان:

- جەرجیری ناسک.
- ئەڤۆکادۆ.
- چەوەندەر.
- گوێز.
- بادەم.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ خوێ.

ئامادەکردنی:

1. جرجیرەکە بشۆرەوە و ئاوی پێوە نەیمێنێت.
2. ئەڤۆکادۆکە پاک بکە و قاشی بکە.
3. چەوەندەرەکە پاک بکە و بە تەنکی قاشی بکە.
4. گوێز و بادەم تێکەڵ بکە.

زەڵاتەی کینوا

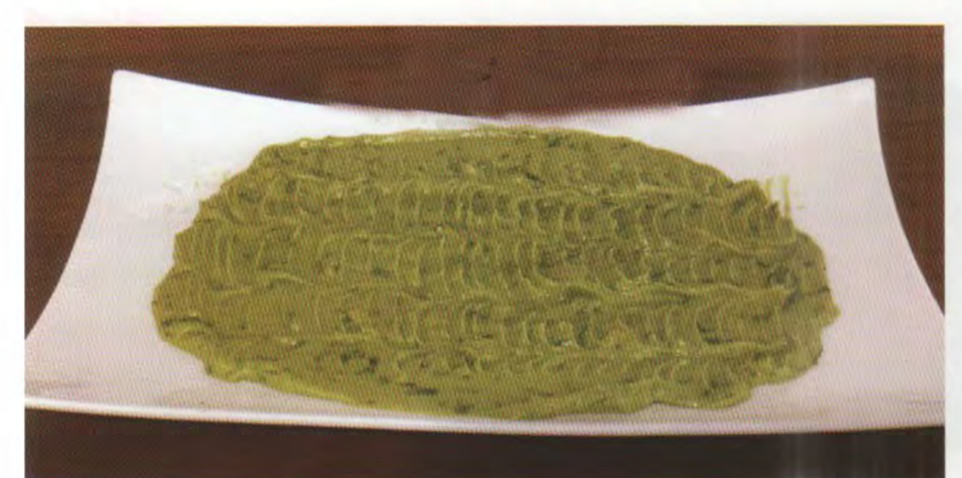
کەرەستەکان:

- زەیتونی سەوز.
- گێزەر خەیار.
- پیاز.
- گینوا.
- گەنمەشامی.
- تەماتە.
- بیبەر.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

1. کینوا نەرم بکەرەوە لە ئاوی گەرمدا.
2. کەرەستەکان ورد بکە تێکەڵیان بکە.
3. خوێ و زەیتی زەیتون و ئاوی لیمۆ پێوە بکە.

موقەبلات بە ئەڤۆکادۆ



کەرەستەکان:

- دوو ئەڤۆکادۆ نەرم بوو بێت.
- ئاوی لیمۆ کەمێک.
- کەرەوز کەمێک.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

هەمـووی بـە یەکەوە بکـەرە خەڵاتە تـا جـوان ورد ببێت.

موقەبلات بە پاقلە

کەرەستەکان:

- 250 گرام پاقلەی کوڵاوی ورد.
- یەک تەماتە.
- یەک بیبەری سەوزی شیرین.
- بیبـەری توونـی سـەوز کەمێـک لەسـەر ئـارەزوو.
- کەوچکی زەڵاتە زیرە.
- کەوچکی چا خوێ.
- نیو کوپ ڕاشی.
- یەک کوپ ماست.
- یەک دەنک سیر.
- نیو پیاڵە ئاوی لیمۆ.
- نیو پیاڵە زەیتی زەیتون.
- کەرەوز نیو کوپ.
- نەعنای وشک یەک کەوچک.

ئامادەکردنی:

1. پاقلەکە زۆر بە جوانی وردجبکە وەک هەویر.
2. کەرەستەکانی هەموو تێکەڵ بکە.
3. سیرەکە زۆر ورد بووبێت.
4. ماسـت و ڕاشـی و زەیتـی زەیتـون و ئاوی لیمۆکە جـوان تێکەڵ بکـە و بیکەرە کەرەسـتەکان، زۆر بە جوانـی تێکەڵی بکە.



موقەبلات بە کولەکە

کەرەستەکان:

- چوار کولەکەی گەورە.
- شویت. گوێز.
- نیو کوپ زەیتی زەیتون.
- سێ کەوچک بیبەری توون سوور یان بیبەری ڕەش.
- خوێ نیوکەوچکی چا.
- دوو دەنک سیر.
- کەوچکێک نەعنای وشک.
- شویتی وردکراو نیو کوپ.
- کوپێک ماست.



ئامادەکردنی:

1. کولەکەکان بشۆرەوە و پاکی مەکە بیدە لە ڕنە باریکباریک لە ناو زەیی زەیتونەکەدا نەرمی بکە و سووری بکەرەوە و ئاوی پێوە نەمێنێت و وشک ببێتەوە و داینێ سارد ببێتەوە.
2. گوێزەکە بە دەستت کەمێک وردی بکە.
3. هەموو کەرەستەکان بە جوانی تێکەڵ بکە.

موقەبلات بە سپێناخ و ماست

کەرەستەکان:

- سپێناخ.
- ماست.
- پیاز.
- خوێ.
- سیر.
- زەیتی زەیتون.
- بیبەری ڕەش.

ئامادەکردنی:

1. سپێناخەکە بشۆرەوە و وردی بکە، پیازێک ورد بکە.
2. کەمێک ڕۆنی زەیتون دەکەیتە تاوەیەک پیازەکەی تێدا سوور بکەرەوە و دەنکێک سیری وردکراوی تێ بکە، پاشان سپێناخەکەی تێ دەکرێت خوێ و بیبەری ڕەشی پێوە دەکرێت دادەنرێت سارد ببێتەوە.
3. با جوان نەرم ببێت پاشان دادەنرێت تا سارد ببێتەوە.
4. لەگەڵ ماستدا تێکەڵ دەکرێت.

نانی برژاو بۆ موقەبیلات



کەرەستەکان:

- نانی عەرەبی.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

نانەکە لە یەک دەکەیتەوە هەر دوو دیوی بە مەقەست وردی دەکەیت و لە ڕۆندا سووری دەکەیتەوە دەتوانیت کەمێک ڕۆنی پێوە بکەیت و لە فڕندا بیبرژێنیت.

موقەبلات بە بیبەر و ماست



کەرەستەکان:

- یەک بیبەری سووری گەورەی شیرین.
- یەک بیبەری سەوزی گەورەی شیرین.
- ماست.
- خوێ.
- کەمێک بیبەری ڕەش.
- نانی سوورەوکراو.

ئامادەکردنی:

1. ماستەکە یان خەست بێت یان خەست دەکرێتەوە.
2. بیبەری سوور و سەوزەکە ورد دەکرێت تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ ماستەکەدا بیبەری ڕەش و خوێ بە باشی تێکەڵ دەکرێت.
3. نانی عەرەبی پارچەپارچە دەکرێت و سوور دەکرێتەوە.

زەڵاتە بە ڕوبەھەنار

پێویستییەکانی:

- زەیتونی سەوز.
- خەیار.
- تەماتە.
- گێزەر.
- بیبەری ڕەش.
- بیبەری سەوز.
- بیبەری سوور.

ئامادەکردنی

هەموی قاژ بکە
و تێکەڵی بکە و
گیراوەیەکی بۆ بگرەوە لە ڕوبەھەنار و زەیتی زەیتون و خوێ.

زەڵاتەی میوە



پێویستییەکانی:

- مانگۆ.
- پرتەقاڵ.
- ئەنەناس.
- کێوی.
- شەربەتی پرتەقاڵ.

ئامادەکردنی:

میوەکان قاش بکە و شەربەتی پرتەقاڵی تێ بکە.

جۆرێکی زەڵاتە



پێویستییەکانی:

- کەلەرمی سپی.
- کەلەرمی مۆر.
- خەیار. گێزەر.
- پەنیری سوێر.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوی لیمۆ.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

1. کەرەستەکان بە یەک شێوە قاش بکە.
2. زەیتی زەیتون و خوێ و ئاوی لیمۆ بگرەوە تێکەڵی بکە.
3. پەنیری سوێر قاش بکە و بیکە بە رووەکەیدا.

سەوزە بۆ برژاو



کەرەستەکان:

- تور.
- کەرەوز،
- ترشە سماق.

ئامادەکردنی:

تورەکە لە رنەی گەورەی بدە، کەرەوزەکە ورد بکە و تێکەڵی بکە و ترشە سماقی پێوە بکە و بە جوانی تێکەڵی کە لەگەڵ گۆشتی برژاو و کەباب و شفتەدا دەخورێت.

زەڵاتەی خەیار و پیاز



کەرەستەکان:

- خەیار.
- پیاز.
- تەرەپیاز.
- یەک کەوچک.
- هەنگوین.
- چوار کەوچک.
- ئاوی لیمۆ.
- چوار کەوچک سرکە واتە خەل.
- چوار کەوچک زەیتی زەیتون.
- کەوچکی زەڵاتە شطە واتە بیبەری سووری هاڕاوی توون.

ئامادەکردنی:

1. خەیارەکە لە ڕنە دەدرێت بە درێژی.
2. پیازەکە بە تەنکی درێژی لە ڕنە دەدرێت.
3. تەرە پیازەکە ورد دەکرێت.
4. سۆسەکەی بۆ دەگیرێتەوە لە هەنگوین و ئاوی لیمۆ سرکە و بیبەرەکە و زەیتی زەیتونەکە جوان تێکەڵ دەکرێت.
5. تێکەڵ بە کەرەستەکان دەکرێت لەکاتی پێشکەشکردن.

زەڵاتەی چەوەندەر

پێویستەکان:

- خەیار.
- تەماتە.
- بیبەری شیرینی زەرد و پرتەقاڵی.
-کاهوو.
-گێزەر.
-چەوەندەر.

ئامادەکردنی:

1. گێزە چەوەندەکە بدە لە ڕنە.
2. کاهوو و خەیار و تەماتە و بیبەرەکان قاش بکە.
3. ئاوی لیمۆیەک و خوێ و زەیتی زەیتون تێکەڵ بکە.

موقەبلات بە باینجان "بابەغنوش"



پێویستییەکانی:

- یەک باینجانی گەورە.
- 3 کەوچکی گەورە ڕاشی "طحینە."
- ئاوی نیو لیمۆ.
- 1 کەوچکی گەورە ماست.
- چارەکی کەوچکێکی چا خوێ.
- دەنکێک سیر بەپێی ئارەزوو.
- دەنکە هەنار بۆ ڕازانەوە.
- زەیتی زەیتون بۆ ڕازانەوە.

ئامادەکردنی:

1. باینجانەکە لە فڕندا ببیشێنە پاشان پاکی بکە و وردی بکە.
2. لە خەڵاتی کارەبایی ئاوی لیمۆ و ماست و ڕاشی و سیر و خوێکە لەگەڵ باینجانەکەدا جوان تێکەڵ بکە تا خۆی دەگرێت.
3. بیکەرە قاپی پێشکەشکردن بە دەنکە هەنار و زەیتی زەیتون بیڕازێنەوە.

زەڵاتەی باینجان



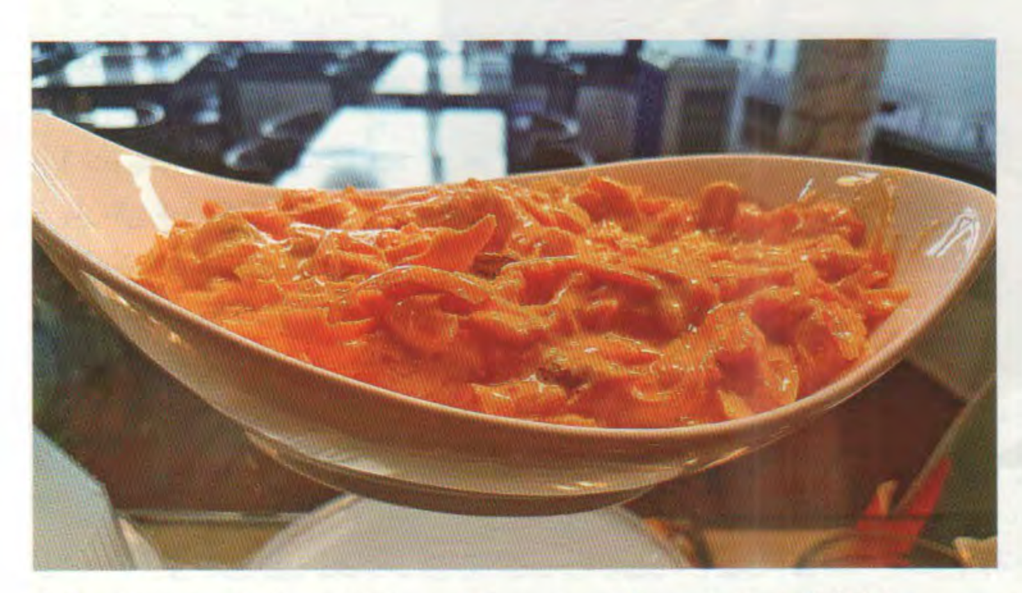
پێویستەکان:

- باینجان.
- بیبەری ڕەنگاوڕەنگ.
- بیبەری توون.
- مەعدەنوس.
- تەماتە.
- تەرەپیاز.
- پیازی مۆر.
- ساس واتە کەچەب.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ.

ئامادەکردنی:

1. باینجانەکە ورد بکە و سووری بکەرەوە لە ڕۆندا.
2. کەرەستەکانی تر هەمووی ورد بکە.
3. ساس و خوێ و ئاوی لیمۆی تێکەڵ بکە.
4. کاتی پێشەشکردن هەمووی بە جوانی تێکەڵی بکە.

زەڵاتەی گێزەر



کەرەستەکان:

- گێزەر.
- کشمیش.
- گەنمەشامی.
- ماست.
- مایۆنیز.
- خوێ.

ئامادەکردنی:

گێزەرەکە لە ڕنە دەدرێت لەگەڵ گەنمەشامی و کشمیش و خوێ و مایۆنیز و ماستی خەستی تێکەڵ دەکرێت.

موقەبلات ساسیکی



کەرەستەکان:



- کیلۆیـەک ماسـتی زۆر خەسـت.
- کەمێک خوێ.
- کەمێـک ڕۆنـی زەیت.
- خەیارێکی گەورە.
- نیو کوپ شویت.
- کەمێـک ئـاو لـە کاتـی پێویسـتیدا.

ئامادەکردنی:

ماسـتەکە بـە خەڵاتەی دەسـتی تێکەڵ دەکرێت کەرەسـتەکانی تـری تێ دەکرێت خەیارەکـە دەدرێت لە ڕنە و تێـی دەکرێت بە جوانـی تێکەڵ دەکرێت.

موقەبلات بە پاقلە

کەرەستەکان:

- 500 گرام پاقلەی قاوەیی کوڵاوی ورد.



- 250 گرام نۆکی کوڵاو.
- کوپێـک کـەرەوز یـان مەعدەنوسـی وردکـراو.
- یـەک پیـازی بچووکـی وردکـراو.
- یـەک تەماتـەی بچووکـی وردکراو.
- کەمێک لیمەندۆزی.
- کەمێک خوێ.
- کەمێـک زیـرە واتـە کەمـوون.
- سێ کەوچکی چێشتخواردن زەیتی زەیتون.

ئامادەکردنی:

پاقلە و نۆکەکە دەشۆرێتەوە لەگەڵ هەموو کەرەستەکان تێکەڵ دەکرێت.

موقەبلات بە چەوەندەر و نۆک

کەرەستەکان:

- دوو سەلک چەوەندەر.
- 250 گرام نۆکی کوڵاو.
- یەک دەنک سیر.
- ئاوی یەک لیمۆ.
- 100 گرام گوێز.
- خوێ.
- بیبەری ڕەش واتە ئاڵەت.
- چوار کەوچکی گەورە ڕاشی واتە طحینە.

ئامادەکردنی:

1. دوو چەوەندەرەکە بپێچەرەوە بە کاغەزی ئەلەمنیۆم بیکەرە فڕن لەسەر پلەی 150 هەتا نەرم ببێت و بپێشێت.
2. پاشان پاکی بکە و بیکەرە خەڵاتەی کارەبایی نۆک و سیر و ڕاشی و خوێ و ئاوی لیمۆ و بیبەر و گوێزی تێ بکە جوان ورد ببێت.

سۆسی سیر " تەمیە "



کەرەستەکان:

- دوو دەنک سیر.
- دوو سپێنەی هێلکە.
- سێ کەوچک ئاوی لیمۆ.
- کەمێک خوێ.
- دوو کەوچک ماست.
- 200 مل ڕۆنی زەیت.

ئامادەکردنی:

هەموو کەرەستەکان تێکەڵ دەکرێت بە خەڵاتەی شۆربا تێکەڵ دەکرێت هەتا وەک مایۆنیزی لێ دێت.

موقەبلات بە ساوەر و نیسک



کەرەستەکان:

- کوپێک نیسک. یەک پەتاتە.
- کوپێک ساوەری ورد. خوێ.
- بیبەری توون. یەک کەوچک ڕوبەهەنار.
- یەک کەوچک دۆشاوی بیبەری توون.
- یەک کەوچک دۆشاوی تەماتە.
- نیو کوپ زەیتی زەیتون. دوو دەنک سیر.
- یەک پیاز. تیکەڵە.
- کەرەوزی وشک یان هەرجۆرێکی تر بێت لەسەوزەی وشک.
- بیبەری ڕەش. بیبەری سوور.
- بیبەری سووری شیرینی وشک.

ئامادەکردنی:

1. نیسک و پەتاتەکە دەشۆریتەوە لەگەڵ ئاودا دەخریتە سەر ئاگر تا دەکولێت و نەرم دەبێت پاشان ساوەرەکەی تێ دەکرێت و تێک دەدرێت و لەسەر ئاگری هێواش بۆ ماوەی چارەکێک دەمبکێشێت پاشان سارد ببێتەوە بە تەواوەتی.
2. ڕۆنەکە پیاز و سیرەکەی تێ دەکرێت تا نەرم ببێت دەکرێتە ناوی پاشان هەموو کەرەستەکانی تری تێ دەکرێت جوان دەشێلدرێت سارد ببێتەوە و پاشان وردورد دروست دەکرێت وەک وێنەکە.

مایۆنیز



کەرەستەکان:

- یەک هێلکە.
- یەک کوپ زەیت.
- نیو کەوچکی چا خوێ.
- یەک کەوچکی چا خەردەل واتە ماستەردە.
- دوو کەوچکی زەلاتە خەلی سپی.

ئامادەکردنی:

کەرەستەکان هەمووی تێکەڵ دەکرێت بە خەلاتە یان خەلاتی شۆربا دەیکەیتە مایۆنیز.

سۆسەی "محمره"

ئەم سۆسەیە بەکار دێت بۆ سەر کولێرە بۆ ناو لەفە بۆ نەواشف دەتوانرێت لەگەڵ قیمە تێکەڵ بکرێت بۆ کولێرە بەقیمە.



کەرەستەکان:

- کیلۆیەک پیاز.
- دوو کەوچک رۆنی زەیت.
- سێ کەوچک دۆشاوی تەماتە.
- دوو کەوچک دۆشاوی بیبەری توون.
- چارەکی کوپێک کونجی.
- کەوچک و نیوێک خوێ.
- کوپێک مەعدەنوس.

ئامادەکردنی:

1. پیازەکە زۆر بە بچووکی ورد دەکرێت بە یەک قیاس پاشان لەگەڵ رۆنەکەدا لەسەر ئاگر دادەنرێت خوێی تێ دەکرێت بەردەوام تێک دەدرێت تا نەرم دەبێت ئاوی پێوە نامێنێت.
2. دۆشاوی بیبەرەکە و دۆشاوی تەماتە و کونجییەکەی تێ دەکرێت و بە جوانی تێکەڵ دەکرێت.
3. لەسەر ئاگر لا دەبرێت مەعدەنوسەکەی تێ دەکرێت بە جوانی تێکەڵ دەکرێت.

موقەبلات بە گەڵای مێو

کەرەستەکان:

- گەڵامێو.
- برنجی دەنک خڕ.
- قیمە.
- خوێ.
- بیبەری توون.
- بیبەری ڕەش.
- ئاوی لیمۆ.
- ڕۆن.

ئامادەکردنی:

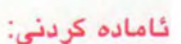
1. برنجەکە دەشۆرێتەوە و قیمەکە دەکرێتە ناوی و خوێ و بیبەری ڕەش و بیبەری توونی تێ دەکرێت.
2. پاشان دەپێچرێتەوە بە ڕیز دادەنرێت لە مەنجەڵێکدا.
3. کەمێک زەیت و ئاوی لیمۆ دەکەیت بەسەریدا بەپێی برنجەکە ئاوی تێ دەکرێت و دەکوڵێنرێت.
4. دەبێت زۆر سارد ببێتەوە پاشان دەنکە دەنکە پێشکەش دەکرێت لەگەڵ موقەبلاتدا.

بابە غەنوش

کەرەستەکان:

- دوو باینجان.
- شەش کەوچک ڕاشی واتە طحینە.
- دوو کەوچک ماست.
- نیو کەوچکی چا خوێ.
- یەک دانە سیر.
- ئاوی یەک لیمۆ.
- دەنکە هەنار بۆ ڕازانەوە.
- زەیتی زەیتون بۆ ڕازانەوە.





ئامادە کردنی:

1. باینجانەکە چەور بکە و لە کاغەزی ئەلەمنیۆمی بئاڵێنە و بیبرژێنە.
2. تویکڵی باینجانەکە لێ بکەرەوە و بیکەرە خەڵاتەی کارەبایی کەرەستەکانی تری تێ بکە و بە جوانی وردی بکە.
3. بەزەیتی زەیتون و دەنکی هەنارەکە لە کاتی پێشکەشکردن بیرازێنەوە.

زەڵاتەی مەعکەرۆنی



کەرەستەکان:

- 250 گرام مەعکەرۆنی.
- کەوچکێک مایۆنیس.
- چوار کەوچک ماست.
- کەوچکێک ناعنای وشک.
- یەک خەیار.
- یەک تەماتە.
- کوپێک مەعدەنوس.
- چوار کەوچک ڕاشی واتە طحینە.
- خوێ.
- ئاوی لیمۆ.
- بیبەری توون.

ئامادەکردنی:

1. ئاو کەوچکێک خوێ و کەوچکێک زەیت دەکوڵێنرێت پاشان مەعکەرۆنییەکەی تیدا نەرم دەکرێت.
2. مەعکەرۆنییەکە دەکرێتە ئاوی سارد و ئاوەکەی لا دەبرێت دادەنرێت سارد ببێتەوە.
3. خەیار و تەماتە و مەعدەنوس ورد دەکرێت.
4. ڕاشی و ماست و مایۆنیس و ئاوی لیمۆ و خوێ تێکەڵ دەکرێت.
5. هەموو کەرەستەکان دەکرێتە سۆسەکە و مەعکەرۆنییەکەی تێکەڵ دەکرێت.
6. کەمێک بیبەر دەکرێت بەڕووەکەیەوە.

موقەبلاتی توون بە بیبەری سوور



کەرەستەکان:

- یەک کوپ بوقسومات واتە نانی وردکراو واتە ئاردی کەنتاکی.
- چوار بیبەری سووری شیرین.
- نیو کوپ زەیتی زەیتون.
- دوو کەوچکی گەورە طحینە واتە ڕاشی.
- یەک پیاز.
- نیو کوپ گوێز.
- دوو کەوچکی گەورە شەگە واتە بیبەری سووری تیژی هاڕاوی زبر.
- یەک کەوچکی بچووک زیرە واتە کەموون.
- کەمێک خوێ.
- سێ کەوچک ڕوبەهەنار.

ئامادەکردنی:

1. بیبەر و پیاز و نیوەی گوێزەکە بە خەڵاتەی کارەبایی وردی بکە.
2. پاشان زەیتی زەیتون و طحینەکە و بقسوماتەکە و خوێ و زیرە و ڕوبەهەنارەکە و بیبەرە توونەکە جوان تێکەڵی بکە تا وەکوو سۆسەی لێدێت.
3. دەکرێتە قاپێک و بە گوێز و زەیتی زەیتون دەیرازێنینەوە.


بەشی پێنجەم
ترشیات و سوێرکراوەکان
FRESHONA

ترشیاتی سوور



پێویستییەکانی:

- سـرکەی تـرێ یـان خەل واتە سـرکەی ئاسـای ئەگەر سـرکەی ترێت هەبـوو ئەوا نە کەلەرمـی مۆر نە چەوەنـدەرت ناوێـت ئەگەر سـرکەی دیکەت نەبوو ئەوا سـرکەی ئاسـای بە چەوەندەر یـان کەلەرمی مۆر سوور بکەرەوە.
- خوێ.
- قەرنابیت.
- خەیار.
- ترۆزی.
- سیری عەجەم.
- قەزوان.
- سێوی بن ئەرز.
- گێزەر.

هـەر کەرەسـتەیەکی تـر خۆت پێت خـۆش بێت دەتوانیت بـەکاری بهێنیت هەمـووی ئامادە بکـە و تێکەڵی بکـە پـاش دوو ڕۆژ ئامادە دەبێت بـۆ خواردن.

ترشیاتی سوور



کەرەستەکان:

- سرکە.
- چەوەندەر.
- خوێ.
- خەیار شۆر.
- سیری عەجەم.
- قەزوان.
- بیبەر.
- ترۆزی.
- قەرنابیت.
- کەلەرم.
- گێزەر.
- سێوی بن ئەرز.

ئامادەکردنی:

سـرکە و خوێ تێکەڵ بکە و کەرەسـتەکان هەموی ورد بکە و بیکەرە سـرکەکە دایبنـێ دوو ڕۆژ ئامادە دەبێت بۆ خواردن.

شێلم بە ترش







کەرەستەکان:

- دوو کیلۆ شێلم.
- کیلۆیەک چەوەندەر.
- نیو کیلۆ گێزەر.
- خوێ.
- چوار کەوچکی گەورە ترشە سماق یان کوپێک سرکە یان چوار دەنک خورما.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. شێلمەکە قاش بکە، چەوەندەرە پاک بکە و قاشی بکە، گێزەرەکە پاک بکە و قاشی بکە.
2. ئاوەکە بکوڵێنە و ساردی بکەرەوە خوێکەی تێدا خاو بکەرەوە کەرەستەکانی تێ بکە.
3. بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لە ترش بوونی یان کوێ سرکە یان ترشەسماق دەکەیتە تورەکەیەکی بچووک دەیکەیتە ئاوەکەی یان چوار دەنک خورما دەکەیتە تورەکەیەک بیکە ئاوەکەی بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک دایبنێ تا ترشبێت.

خۆشەکردنی سێوی بن ئەرز



پێویستییەکان:

- سێوی بن ئەرز.
- خوێ.
- سرکە واتە خەل.
- شەکر

ئامادەکردنی:

1. سێوی بن ئەرزەکە چەن جارێک بشۆرەوە پاشان بیکەرە ئاو با بخوسێت پاشان بە شاڵێک بە فلچەیەکی پاک بیشۆرەوە و هیچ تەپ و تۆزێکی پێوە نەمێنێت قاژی بکە.
2. لیترێک ئاو بکوڵێنە و سارد بیێتەوە پاشان کوپێک خوێی زبر چارەکی کوپێک شەکر و کوپێک خەل واتە سرکە بە جوانی تێکەڵ بکە.
3. سێوی بن ئەرزەکان بکەرە شوشەیەک پڕی بکە پاشان گیراوەی ئاوەکەی بکە بەسەریدا و پڕی بکە و سەری بگرە.

خۆشەکردنی زەیتونی سەوز





- زەیتونی سەوزی خۆشەکراو بێ ناوک.
- کەرەوزی وشک.
- ئۆریگانۆی وشک.
- سیری وشکی هاڕاو.
- ڕۆنی زەیت.
- بیبەری سووری توون.
- شگە.



هەموو کەرەستەکان تێکەڵ دەکەیت تێکەڵی زەیتونەکەی دەکەیت و دەیکەیتە شوشەیەک و دەیخەیتە سەلاجە.

خۆشەکردنی شێلم



کەرەستەکان:

- یەک کیلۆ شێلم.
- یەک سەلک چەوەندەر.
- خوێ.
- شەکر.
- ئاو.
- سرکە واتە خەل.
- دوو گەڵای غار.

ئامادەکردنی:

1. شێلمەکە زۆر بە جوانی دەشۆرێتەوە و قاژ دەکرێت.
2. چەوەندەرەکە پاک دەکرێت و قاژ دەکرێت دەکرێنە شووشەیەک.
3. ئاو دەکوڵێنرێ سارد ببێتەوە.
4. هەر یەک پەرداخ ئاوە کوڵاوەکە و نیو پەرداخ سرکە کەوچکی زەڵاتە خوێ و کەوچکی چا شەکرد تێکەڵ دەکرێت و دەکرێت بەسەر شێلمەکەدا تا دەکەوێت بەسەریدا.
5. دوو گەڵای غارەکە دەکرێتە سەرەوەی سەرەکەی دەگیرێت بۆ ماوەی چوار رۆژ دادەنرێت هەتا خۆشە دەبێت.

جۆرێکی جیاواز لە ترشیات بە دەرمانی عەمبە

کەرەستەکان:

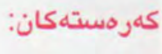
- لاسکی کەرەوزە زۆر گەورەکان.
- سیری عەجەم.
- بیبەری سوێرکراو.
- ترۆزی سوێرکراو.
- دەرمانی عەمبە.
- سرکە واتە خەل.



ئامادەکردنی:

1. لاسکی کەرەوزەکە ورد دەکرێت.
2. بیبەرەکە و ترۆزیەکە لە ئاوە سوێرەکەدا دەردەهێنرێت.
3. سیری عەجەمەکە جوان دەشۆرێتەوە و دەکرێتە ئاو ڕۆژێک پێشتر چەند جار ئاوی دەگۆردێت بۆ ئەوەی بۆنی نەمێنێت پاک بێتەوە پاشان چی خراپییەکی پێوە بیت لا دەبرێت.
4. پەرداخێک دەرمانی عەمبە لە نیو لیتر ئاودا دەکولێنرێت تا خاو دەبێتەوە پاشان تێکەڵ بە سرکە دەکرێت جوان تیک دەدرێت هەتا وەک ماستاوێکی خەستی لێ دێت.
5. کەرەستەکان هەمووی تێکەڵی یەک دەکرێت تێک دەدرێت.
6. خوێی پێویست نابێت لەبەر ئەوەی دوو کەرەستەی سوێرکراوی تێدایە و دەرمانی عەمبەکەیش سوێری دەدات.

خۆشەکردنی سیر بە تامی تەمەرهند و دۆشاوی خورما



کەرەستەکان:

- پێنج سەلک سیر.
- یەک کەوچک دۆشاوی خورما.
- یەک کەوچک دۆشای تە مە ر هند ی .
- 250 ملیلیتر خەلی سوور واتە سرکەی سوور.

ئامادەکردنی:

1. توێکڵە زیادەکەی لێ دەکرێتەوە سەلکی سیرەکە هەر بە ساغی سرکە و تەمەرهند و دۆشاوەکەی تێ دەکرێت.
2. دەخرێتە سەر ئاگری مامناوەند بۆ ماوەی 10 بۆ 15 خولەک بکوڵێت.
3. پاشان دەکرێتە شووشەیەکەوە گیراوەکەیش دەکرێت بەسەریدا.



سوێرکردن و خۆشەکردنی چەوەندەر

کەرەستەکان:

- چەوەندەر.
- ئاو.
- خوێ.
- شەکر.
- سرکە واتە خەل.

ئامادەکردنی:

1. چەوەندەرەکە پاک دەکرێت قاژ دەکرێت دەکرێتە شووشەیەک.
2. ئاو دەکوڵێنرێت سارد ببێتەوە.
3. هەر یەک پەرداخ ئاو و نیو پەرداخ سرکە و یەک کەوچکی زەلاتە خوێ و یەک کەوچکی چا شەکر تێکەڵ دەکرێت و دەکرێتە شووشەکە بەسەر چەوەندەرەکەدا پڕ ببێت پاشان سەری دەگیرێت.
4. بۆ ماوەی چوار ڕۆژ دادەنرێت پاشان ئامادە دەبێت.

خۆشەکردنی بیبەری توون

کەرەستەکان:

- بیبەر.
- لیترێک ئاوی کولاوی ساردەوە بوو.
- یەک کوپ خوێی زبر.
- چارەکی کوپێک شەکر.
- کوپێک خەل واتە سرکە.
- کوپی ئاوی لیمۆ.

ئامادەکردنی:

1. بیبەرەکە بشۆرەوە پاشان ئەو شوشەیەی تێی دەکەیت بۆ ئەوەی پاک بێت لە ئاوی گەرم بیکوڵێنە.
2. بیبەرەکە بکەرە شوشەکە و پڕی بکە.
3. ئاو، خوێ، شەکر، خەل و ئاوی لیمۆ تێکەڵ بکە و بیکە بەسەر بیبەرەکەدا پڕی بکە و بکەوێتە بەسەریدا.

٤. دوانزە بۆ پانزە ڕۆژ دایبنێ خۆشە بێت.

خۆشەکردنی خەیار واتە خەیارشۆر



کەرەستەکان:

- خەیار.
- لیترێک ئاوی کوڵاوی ساردەوە بوو.
- کوپێک خویی زبر.
- نیوکوپ شەکر.
- کوپێک سرکە.
- کوپێک ئاوی لیمۆ.
- گیراوەی خۆشەکردن دەنگ.
- کەمێک شویت.

ئامادەکردنی:

1. ئاوەکە دەکوڵێنرێت و سارد ببێتەوە پاشان خوێ و ئاوی لیمۆ و سرکە و شەکر و تێکەڵ دەکرێت.
2. خەیارەکە دەشۆرێتەوە و ئاوی پێوە نەمێنێت شوشەکە پڕ دەکرێت لە خەیار و گیراوەی ئاوەکەی تێ دەکرێت.
3. پاشان شویتەکە و ئەو تێکەڵەی کە بۆ خۆشەکردنە دوو کەوچکی تێ دەکرێت سەری دەگیرێت.



خۆشەکردنی بیبەر

کەرەستەکان:

- بیبەر.
- دووقاش لیمۆ.
- کوپێک ئاوی لیمۆ.
- دەنکێک سیر لەسەر ڕەغبەت.
- کوپێک خوێی زبر.
- نیو کوپ شەکر.
- یەک کوپ ئاوی لیمۆ.
- یەک کوپ سرکە.
- یەک لیتر ئاوی کوڵاوی ساردەوە بوو واتە پێنج کوپ.

ئامادەکردنی:

1. ئاوەکە دەکوڵێنرێت و دادەنرێت سارد ببێتەوە.
2. بیبەرەکە دەشۆرێتەوە و ئاوی پێوە نەمێنێت.
3. شوشەکە دەیکوڵێنیت بۆ یەک خولەک بۆ ئەوەی بەکتریای پێوە نەمینێت پاشان سارد ببێتەوە.
4. بیبەرەکە دەکرێتە شوشەکە بە تەواوەتی پڕ دەکرێت.
5. ئاوەکە و سرکە و خوێ و شەکر و ئاوی لیمۆ تێکەڵ دەکرێت و دەکرێت بەسەر بیبەرەکەدا تا پڕ دەبێت و دەکەوێت بەسەر بیبەرەکەدا.
6. سیر و لیمۆکەی تێ دەکرێت سەری دەگیرێت دادەنرێت تا خۆشە دەبێت.